



**vhs**

Kreisvolkshochschule  
Salzlandkreis



# Ganzheitliches Yoga

**Beginn:** 02.04.2025 | 18:00 Uhr

02.04.2025 | 19:30 Uhr

**Kursleiterin:** Kathrin Schröder

**Ort:** KVHS Bernburg,  
Seminarraum 3

**Gebühr:** je 96,00 € (12x 60 min)

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat und trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei.

Yoga kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Yoga wird individuell auf ihre Bedürfnis und ihre Befindlichkeiten angepasst und hält Körper und Geist auf sanfte Art bis ins hohe Alter in Schwung.

Lernen Sie dem Stress zu entfliehen, spüren Sie bewusst Ihren Körper und tanken Sie neue Energie. Positiver Nebeneffekt: die Muskeln werden gestärkt sowie Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gemacht.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,  
Standort Bernburg, Vor dem Nienburger Tor 13a, 06406 Bernburg (Saale)

☎ +493471 684-624218

Internet: [www.kvhs.salzlandkreis.de](http://www.kvhs.salzlandkreis.de)

E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)

