

Achtsame, fließend durchgeführte Asanas (Körperübungen)  
in Verbindung mit dem Atem  
Meditation, Tiefenentspannung, Sammlung,  
Gelassenheit, Stabilität, Kraft, Beweglichkeit

# YOGA FLOW

Den Fluss des Lebens

in Balance bringen und halten

Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,  
so dass der Garten wachsen kann. (B.K.S. Iyengar)

BRINGEN Sie den Fluss des Lebens in Balance!  
Kommen Sie zum Yoga-Flow!

Im Vordergrund steht eine fließende und achtsame Übungsweise und nicht die körperliche Perfektion.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Anfänger geeignet.

Kleine Gruppen mit individueller Betreuung

Gesundes Üben mit viel Spaß für Körper, Kopf & Seele!

---

Anmeldung & Fragen unter

- [www.zeitraeume-koeln.de](http://www.zeitraeume-koeln.de)
- [info@zeitraeume-koeln.de](mailto:info@zeitraeume-koeln.de)
- **Tel.: 0221-560 70 27**

Die Kurse finden gut erreichbar und zentral in der  
Wallstraße 80 in 51063 Köln-Mülheim statt.

*Kleine Gruppen mit individueller Betreuung!*



ZEITRÄUME

Ute Hagen-van Eeden • Dipl.- Sportwissenschaftlerin • Entspannungspädagogin (BTB) • Yogalehrerin Advanced (IYGK)

[info@zeitraeume-koeln.de](mailto:info@zeitraeume-koeln.de) • [www.zeitraeume-koeln.de](http://www.zeitraeume-koeln.de)