



SRI SAI PRANA YOGA

mit Katja



WARUM YOGA?

- Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Regeneration der inneren Organe
- Stressabbau
- verbesserte Konzentration
- Förderung der Achtsamkeit
- Entspannung

Wann?	ab 15. Januar 2026, donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr
Wo?	Pfarrheim Seebruck, Pfarrweg 2
Kosten?	10 Stunden 150,- €
Mitbringen?	Matte, Decke, bequeme Kleidung

Katja Ziesemer
Yoga- und Pranalehrerin
Haushoferstr. 38
83358 Seebruck
Tel. 0163 / 154 56 49
pranaheilung-katja@web.de

