

**Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.**

*(Teresa von Avila)*

**Wohltuende Übungen für:**

**Beweglichkeit      Koordination**

**Kraft      Gleichgewicht**

**Stabilität**

**Aktiv + Flexibel**



**freitags**

**um 18.00 Uhr**

**in der Ev. Auferstehungskirche**

Rudolf-Wetzer-Str. 7, 87459 Pfronten

**Mitbringen:**

- Bequeme Kleidung
  - Yoga- oder Gymnastikmatte
- Sollten Sie keine eigene Matte haben,  
bekommen Sie eine von uns ausgeliehen!*

***Keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness nötig !***

**Termine**

<u>Juli</u>	<u>August</u>	<u>September</u>
<b>2.7.</b> Yoga	<b>6.8.</b> Feldenkrais	<b>3.9.</b> Die 12 Tiroler
<b>9.7.</b> Yoga	<b>13.8.</b> Feldenkrais	<b>10.9.</b> Die 12 Tiroler
<b>16.7.</b> Die 12 Tiroler	<b>20.8.</b> Feldenkrais	<b>17.9.</b> Die 12 Tiroler
<b>23.7.</b> Yoga	<b>27.8.</b> <i>Kein Kurs !</i>	<b>24.9.</b> Die 12 Tiroler
<b>30.7.</b> Yoga	<b><i>Die Kurse sind kostenlos. Freiwillige Spenden helfen bei der Finanzierung dieses Angebots</i></b>	

**Methoden und Durchführende:**

**Yoga:**

***Durch Atmen und Körperübungen  
den Geist zur Ruhe bringen***

**Janett Gottlöber, Yogalehrerin**

**Feldenkrais:**

***Bewusstheit & Bewegung***

**Roger Gemmel, Feldenkraislehrer**

**Die 12 Tiroler:**

***Bewegung von den Tieren lernen***

**Jörn Foth, Pfarrer**

**Veranstalter: Evangelische Urlauberseelsorge im Königswinkel**

Pfarrer Jörn Foth, Tel: 0160-99637644    joern.foth@elkb.de

**[www.urlaubfuerdieseele.org](http://www.urlaubfuerdieseele.org)**