



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Gonzenheim**

## Anmeldung und Information:

Silke Sänger-Kuessner

SFZ Gonzenheim

E-Mail: [sfz-gonzenheim@juks-badhomburg.de](mailto:sfz-gonzenheim@juks-badhomburg.de)

Mobil: 0171 8110379

Tel.: 06172 / 923696 (AB)

[www.bad-homburg.de/sfz-gonzenheim](http://www.bad-homburg.de/sfz-gonzenheim)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Gonzenheim**

## Herausgeber und Druck:

Stadtteil- und Familienzentrum Gonzenheim  
Gotenstrae 21 - 61352 Bad Homburg v.d.H.

Tel. 06172/923696

Mail: [sfz.gonzenheim@juks-badhomburg.de](mailto:sfz.gonzenheim@juks-badhomburg.de)

Stand:08/2024



**Yoga**  
für Anfänger und Geübte

**jeden Dienstag**  
**08:00 – 09:30 Uhr**

# Yoga

## für die innere Balance

Ein ganzheitlicher Weg zu körperlicher Gesundheit.

Yoga zeigt Lösungswege, um mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen.

Es werden einfache Übungen zur Kräftigung, Entspannung und mehr Beweglichkeit gezeigt.

Erfahre Wege zu innerer Stärke und Gelassenheit. Finde Zugang zu Deiner inneren Stille über das Tor des Atems.

Yoga fördert erholsamen Schlaf und innere Balance im Alltag.

Finde Gleichgesinnte, die ebenfalls Ruhe und Frieden schätzen.

Der Kurs findet regelmäßig

Dienstag von 08:00 - 09:30 Uhr

im Stadtteil- und Familienzentrum  
Gonzenheim,  
Gotenstraße 21, statt.

Mitgebracht werden sollte bequeme Kleidung, Gymnastikmatten sind vorhanden.

Kosten: 2€ je Termin

