

# YOGA

**im tribea Gesundheitszentrum in Blankenheim**



**Montags von 9:00-10:00 Uhr**

**Donnerstags 10:00-11:00 Uhr**

**Freitags von 19:00-20:00 Uhr**

**Anmeldung und Infos unter:**

**Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim**

Dirk Hartmann & Gerald Schäfer GbR

Am Johannesbusch 2  
D-53945 Blankenheim

**Tel.:** +49 (0)2449 917378

**Mail:** [info@tribea.de](mailto:info@tribea.de)

**Seit mehr als einem Jahrzehnt praktiziere ich auf den Grundlagen des Hatha-Yoga aus der Lehre meines Lehrers Johann J. Jäger mit Leib und Seele regelmäßig Yoga.**

**„Die Atmung führt die Bewegung“ ist einer der Leitsätze, die mein Lehrer uns lehrte, integrierte, und der als Orientierung dient, Yoga als Weg zu einer gesunden und natürlichen Lebensweise zu nutzen.**

**Lösende Atemübungen (Pranayama), kraftbringende Bewegungen (Asanas) und wohltuende Entspannung (Yoga Nidra) sind Teile jener Übungsstunden, die ich gelernt habe und herzlich gerne an meine Teilnehmer weitergeben möchte.**

**Jeder Mensch hat hier die Möglichkeit, sich seinem Wesen entsprechend gesund und natürlich zu entwickeln, zu seiner ursprünglichen Beweglichkeit zu gelangen, Stärke zu trainieren und Ausgeglichenheit zu erfahren, um in die Mitte seiner Kraft zurückzufinden, um aus dieser Quelle NEU schöpfen zu können.**

**Ich freue mich, und wir freuen uns, mit dir zusammen neue Wege zu gehen, Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Yoga in kleinen Gruppen zu finden.**

**Herzliche Grüße... Andrea - EifelRuhepunkt und tribea team  
Blankenheim**

**EifelRuhepunkt**

Andrea Jansen

Rescheid 179  
D-53940 Hellenthal

**Tel.: +49 (0)2448 919881**

**Mail: [info@eifelruhepunkt.de](mailto:info@eifelruhepunkt.de)**

**EifelRuhepunkt** 