

# Entspannung für Körper und Geist **YOGA**



Yoga ist Teil der indischen philosophischen Lehre. Es stellt ein jahrtausendealtes, einzigartiges System körperlicher und geistiger Übungen dar, das jedem Menschen helfen kann, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden.

Die **Yogalehrerin und Heilpraktikerin Marion Falke** informiert über wissenswerte Grundlagen des Yoga. Inhaltlicher Schwerpunkt der Veranstaltung werden die „Asanas“, die typischen Körperübungen des Yoga sein sowie Ayur-Yoga, das Yoga im Ayurveda.

**Dienstag, 27. April 2010**

**19.30 Uhr**

**Stadtbibliothek Solingen, Lichtraum**

**Der Eintritt ist frei. Um Ihre Anmeldung in der Hirsch-Apotheke  
(Hauptstraße 82, kostenfrei anrufen unter 0800 / 1207030)  
wird gebeten.**

Eine  
Veranstaltung in  
Kooperation von



*Mummstraße 10  
42651 Solingen  
Telefon: 0212 / 290 3222  
[www.stadtbibliothek.solingen.de](http://www.stadtbibliothek.solingen.de)  
[stadtbibliothek@solingen.de](mailto:stadtbibliothek@solingen.de)*