



**TURNVEREIN  
MENDEN 1907 e.V.**

# YOGA YOGA

## Der Turnverein bietet Yoga an.

Sie möchten aktiv etwas für sich tun? Sie möchten sich entspannen und neue Kraft tanken?  
Und innere Ruhe finden?  
Dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit hierzu.

**Montag:** Sylvia Fritze (Tel. 02241-9449363)  
18:00 – 19:15 Uhr  
Ev. Kita, Emmausgarten, Junkersstr. 22, 53757 Sankt Augustin,

**Montag:** Petra Koch Wippenhohn (Tel. 0152-28530306)  
19:30 – 20:45 Uhr  
Ev. Kita, Emmausgarten, Junkersstr. 22, 53757 Sankt Augustin,

**Dienstag:** Isabelle Friederich (Tel. 02241-318646)  
19:30 – 21:00 Uhr  
Sportzentrum Menden, Siegstr. 119

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen. Jeder, der auch nur ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundersamen Wirkungen wahrnehmen. Unter der Leitung der Yogalehrerin werden Sie erfahren, wie z.B. dauerhafte Kopfschmerzen verschwinden und Rückenverspannungen sich lösen.

Nähere Information erhalten Sie unter **Tel. 02241-318646**  
[Isabelle.friederich@web.de](mailto:Isabelle.friederich@web.de)

Iso Matte und Decke sind bitte mitzubringen.