



YOGA für 50+

**Mit Diana Boronyak
Yogalehrerin (BYV), Tanzpädagogin i.A. (AfT)**

**Donnerstags 10:30–12:00 Uhr
Psychologische Praxis am Tierpark
Hagener Str. 38, Dortmund**

YOGA FÜR 50+

Gesundheit, Vitalität und Entspannung durch Yoga für Menschen ab 50

Zu viel Stress im Alltag? Yoga hilft diesen abzubauen und bringt Lebensfreude zurück.

Yoga ist ein Jahrtausend altes wohltuendes Übungssystem aus Indien, das den Körper, die Seele und den Geist harmonisiert. Die Abwechslung von aktiven Körperhaltungen und Entspannungsphasen stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke, löst Verspannungen und unterstützt das Immunsystem.

Yoga tut gut und macht Spaß!

Yogaerfahrung ist nicht erforderlich — einfach vorbeikommen!

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Leitung: Diana Boronyak, Yogalehrerin (BYV), Tanzpädagogin i.A.(AfT)

Kostenloser Schnuppertermin an jedem ersten Donnerstag im Monat!

Donnerstags 10:30–12:00 Uhr: Psychologische Praxis am Tierpark, Dortmund

Kosten: 10 Termine 110 Euro, Einzelstunde: auf Anfrage

Anmeldung/weitere Informationen: 0231 99987695, diana-yoga@gmx.de