

# BALANCE DURCH YOGA MIT MONA

*DJK Donaueschingen 1923 e.V.*



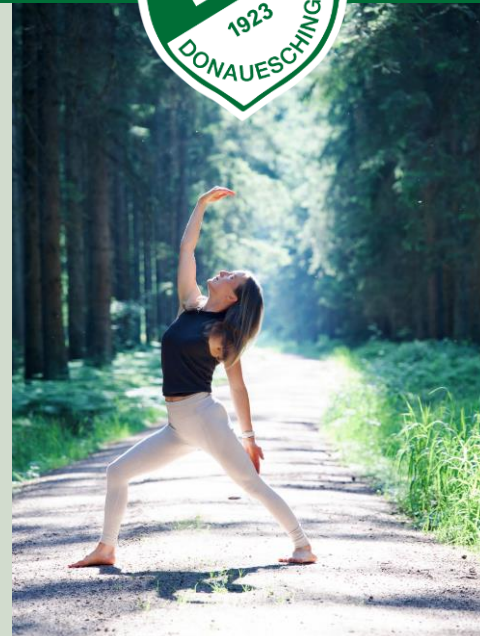
## JETZT NEU! YOGA BEI DER DJK DONAUESCHINGEN

Die Kunst von Körper und Seele im Einklang. Ganz gleich, ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, Mona begleitet Dich auf Deiner Reise zu mehr Achtsamkeit und innerem Gleichgewicht.

Unser Angebot bietet eine harmonische Fusion aus kräftigenden Übungen, Atemtechniken, Tiefenmuskulatur und Meditation.

Hatha Yoga ist nicht nur körperliche Ertüchtigung, sondern auch ein Tor zur inneren Ruhe und gesteigerten Konzentration.

Unser einladender Mehrzweckraum im 1. Obergeschoss der DJK Donaueschingen ist ein Ort der Gemeinschaft, an dem Du Dich geborgen fühlst und jeder herzlich Willkommen ist.





Verpasse nicht die Chance, Körper und Geist zu stärken und ein neues Level der Entspannung zu erreichen.

Du kannst aus flexiblen Möglichkeiten wählen, um die Trainingseinheiten mühelos in deinen Alltag einzubinden. Deine Reise beginnt heute!

Wir freuen uns darauf, Dich bei uns begrüßen zu dürfen und gemeinsam die faszinierende Welt des Yoga zu erkunden!

Weitere Informationen sowie aktuelle Trainingszeiten findest Du auf unserer Homepage.



**DJK Donauesschingen 1923 e.V.** | Schulweg 11 | 78166 Donauesschingen

🏠 [www.djk-donauesschingen.de/yoga](http://www.djk-donauesschingen.de/yoga) | ✉ [yoga@djk-donauesschingen.de](mailto:yoga@djk-donauesschingen.de) | 📷 [li.mmo](https://www.instagram.com/li.mmo)