

Reinigung und Stärkung von Körper und Geist:

2016

# 40 Tage YOGA für alle

10. Februar – 20. März 2016

**Jeden Tag 18:30 – 19:30 Uhr**  
**Spendenbasis**

in der „Startbahn“ des antonius Netzwerk Mensch  
St.-Vinzenz-Straße 59, 36041 Fulda

**[www.40-tage-yoga.de](http://www.40-tage-yoga.de)**

# INFOS: [www-40-tage-yoga.de](http://www-40-tage-yoga.de)

- Sie möchten eigentlich täglich Yoga machen, haben es aber noch nie geschafft?
- Sie möchten einfach mal Kundalini-Yoga kennenlernen?
- Sie möchten erfahren, was es bedeutet, eine Übungsreihe 40 Tage lang zu praktizieren – oder, ohne Verpflichtung, einige Male kommen, sooft es Ihre Zeit erlaubt?

Wir, Kundalini Yoga-Lehrerinnen aus und um Fulda, laden Sie auch 2016 wieder ein, beim **40 Tage Yoga** mitzumachen! In diesem Jahr üben wir die »**Surya Kriya**« – **eine wunderbare Übungsreihe zur Reinigung von Körper und Geist und für die Kraft der »Sonnenenergie«**.

Bald werden Sie merken, wie Ihr Körper von der regelmäßigen Übung profitiert. Sie fühlen sich fitter und beweglicher, die Stimmung ist ausgeglichener, und Sie spüren Ihre eigene Kraft und Ihre Fähigkeiten. Nutzen Sie die Unterstützung der Gruppe fürs Durchhalten.

**Sie können es sich leisten**, denn Sie bestimmen selbst, wieviel Sie dafür **spenden** möchten. Ihre Spende verwenden wir für unsere Unkosten, die Überschüsse spenden wir einer gemeinnützigen Einrichtung.

## Aktuelle Infos:

Annette Frankholz

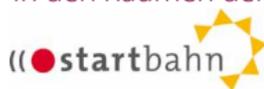
Tel. 0661-2929999

Email: [yogafulda@web.de](mailto:yogafulda@web.de)



## WO:

in den Räumen der



Infos/Anfahrt/  
Parkmöglichkeiten:  
[www.40-tage-yoga.de](http://www.40-tage-yoga.de)

## WANN:

18:30 – 19:30 Uhr  
ab 10. Februar 2016  
täglich

## ABSCHLUSSFEST:

Sonntag, 20. März

## WAS:

Bitte mitbringen:  
Yoga- oder Isomatte,  
ev. Decke, bequeme  
Kleidung, ev. Sitzkissen,  
etwas zum Trinken.

## WER:

Jede/r kann teilnehmen!  
Sie können einmal oder  
40mal kommen. Kinder  
sind willkommen Bringen  
Sie Ihre Freunde mit ...  
Wir freuen uns auf Sie!