

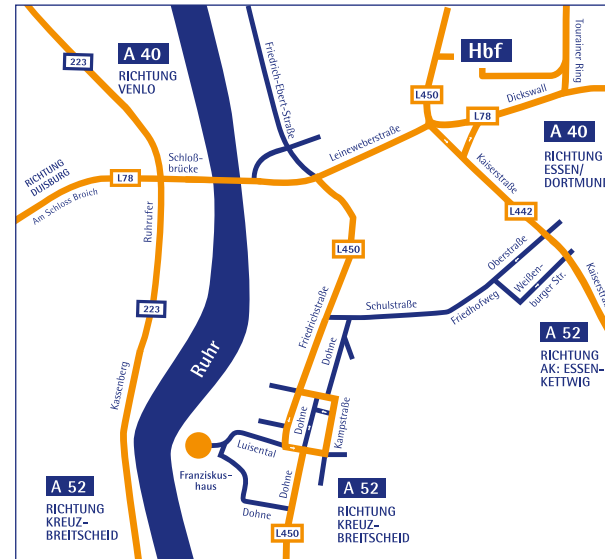


Seniorenstift Franziskushaus

Luisental 21  
 45468 Mülheim an der Ruhr  
 www.contilia.de

Fon 0208 30006-0  
 Fax 0208 30006-541  
 franziskushaus@contilia.de

Seniorenstift  
 Franziskushaus



**Schnupperkurs**

- Bitte melden Sie sich telefonisch zum Yogakurs an. Auch wenn Sie noch weitere Fragen haben, rufen Sie mich gerne an. Oder Sie nehmen Kontakt per Email zu mir auf: [s.rogosch@contilia.de](mailto:s.rogosch@contilia.de)

Das Seniorenstift Franziskushaus liegt direkt an der Ruhr. Gleichwohl ist eine ausgezeichnete Anbindung an die Innenstadt gegeben, die zu Fuß in etwa zehn Minuten zu erreichen ist.

**Sanfte Yogaübungen**

Besonders geeignet für Damen und Herren ab 65 Jahre

Ihr kostenloses Startangebot:  
 5 Termine | immer donnerstags  
 10.00 Uhr



### ■ Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss...

In unserem exklusiven Seniorenstift Franziskushaus bieten wir für Damen und Herren „Ü 65“, zunächst einmal wöchentlich, das Erlernen von sanften Yogaübungen an.

Ganz nach Ihren individuellen Fähigkeiten werden die Übungen im Stehen oder im Sitzen ausgeführt. Die einzelnen Übungseinheiten sind so aufgebaut, dass der Einstieg jederzeit möglich ist. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Die Yoganachmittage finden in einem freundlichen und großen Raum, in ruhiger Atmosphäre, statt.

Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit – wagen Sie etwas Neues und entdecken Sie Yoga! Egal welche Motivation Sie zu uns führt, Sie sind herzlich willkommen.

### ■ Die positiven Wirkungen des Yoga

- stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur
- löst Verspannungen
- verbessert die Nährstoffversorgung von Wirbelsäule und Bandscheiben, von Nerven und Bändern
- führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- verhilft zu einer größeren Stressresistenz
- stärkt Vitalität und Energie
- ermöglicht Austausch und fördert neue Kontakte



### ■ Der Weg zur eigenen Mitte

- Yoga ist ein jahrtausendealtes ganzheitliches Übungssystem, das hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- Yoga bedeutet Einheit, Harmonie
- Yoga lässt die Lebensenergie frei fließen
- Yoga stärkt die körperliche und mentale Kraft

### ■ Kurszeit

**Donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr  
im Seniorenstift Franziskushaus**

**Um Voranmeldung wird gebeten.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken,  
ein Badetuch oder eine kleine Decke mit.**



Ich freue mich auf Sie,

**Sigrid Rogosch-Schubert**  
Übungsleiterin Senioren yoga