

## Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

**Kornwestheim (red).** Der Tanzsportclub Solitude Kornwestheim startet mit einem Antistress-Yoga-Kursus. Die erste Unterrichtsstunde ist am Freitag, 23. Juni, ab 17.30 Uhr in den Vereinsräumen in der Stammheimer Straße 10. Unter der Leitung von Brigitte Häfele suchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an zehn Abenden mit Hilfe von sanften Körperübungen unter Beobachtung des Atems und mit Tiefenentspannung den Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 0 71 41 / 86 05 50 entgegengenommen. Die Gebühr für den Kurs beträgt 75 Euro.



Kursusleiterin **Brigitte Häfele** Foto: z