



# YOGA UND DEIN GEHIRN

Workshop mit Thomas Wesselhöft

Inspirierende Tipps aus dem Yoga für  
ein aktives und intelligentes Gehirn

Was wirst Du erleben:

- ✓ Die Aktivierung Deiner Gehirnhälften
- ✓ Die Verbesserung Deiner Konzentration
- ✓ Übungen für ein gutes Gedächtnis und ein flexibles Nervensystem
- ✓ Die geheimnisvolle Verbindung von Gemeinschaft und Gehirn



Wer Yoga langfristig praktiziert, kann sein Gehirn ständig aktiv halten und immer wieder "in Form" bringen. Im alten Wissen des Yoga gibt es erstaunliche Parallelen zu neuen Erkenntnissen der Gehirnforschung. Yoga stärkt nicht nur den Körper, sondern verändert den Informationsfluss in tiefen Strukturen des Gehirns.

# TERMINE



Sonntag, 22 Juli 2018  
12:30 – 15:30 Uhr



Pureyoga  
Mathildenstraße 6  
71638 Ludwigsburg



Antje Kuwert  
0 71 41 - 91 31 962  
info@eytna.de

35 €



Samstag, 03. November 2018  
10:00 – 17:00 Uhr



YogaPlusPunkt  
Birkenstraße 15  
04177 Leipzig



Christine Glander-Rieker  
0 341 - 91 20 899  
info@yogaplus-punkt.de

90 €



Freitag, 16. November 2018  
18:00 – 21:00 Uhr



Yoga in Gießen  
Lahnstraße 7  
35398 Gießen



Tine Rogausch  
0 64 21 - 80 93 949  
tine.rogausch@gmx.de

35 €

Thomas Wesselhöft  
Heilpraktiker und Leadtrainer für Kundalini Yoga

Kanzowstraße 6 • 10439 Berlin  
thomas.wesselhoeft@gmail.com • 0176 – 96 91 71 84  
www.thomas-wesselhoeft.de