



Stadt Kerpen
Pressestelle

Jahnplatz 1
50171 Kerpen

Postfach 2120
50151 Kerpen

Telefon (02237) 58-132
Telefax (02237) 58-350

06.10.2010

Schnupper-Yoga-Stunde des Kerpener-Unternehmerinnen-Stammtischs

Der nächste Unternehmerinnen-Stammtisch findet am Donnerstag, den **21.10.2010 um 20 Uhr im kleinen Sitzungssaal (Nr. 198) des Rathauses Kerpen**, statt.

Im Rahmen des Kerpener Unternehmerinnen-Stammtischs wird diesmal eine Schnupper-Yoga-Stunde für die Aktivierung der 12 Meridiane angeboten.

Was ist Yoga? Yoga ist mehr als nur eine körperliche Übung. Yoga ist eine Philosophie, eine Wegbeschreibung. Sie beinhaltet neben den körperlichen Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen, Meditation, Reinigung des Körpers.

Es wird vermittelt, wie durch Entsäuern und Entgiften, Zuführung von Vitalstoffen und Bewegung und Aktivierung der 12 Meridiane zur Gesunderhaltung aktiv beige-steuert werden kann.

Die Kerpener Unternehmerinnen sind eine Gruppe von selbständig tätigen Frauen, die seit vielen Jahren mit regelmäßigen Treffen und als lockerer Zusammenschluss zum gegenseitigen Austausch bestehen.

Die Treffen finden in aller Regel monatlich am 4. Donnerstag im Monat statt, z. T. verbunden mit Vorträgen.

Alle interessierten selbständigen Frauen oder solche, die es werden wollen, sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Weitere Informationen bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Kerpen, Frau Elisabeth Lux unter 02237/58256 oder per Email: elux@stadt-kerpen.de.