



Yoga mit Heiko Roschke

Bewusst bewegen – achtsam spüren – Körper neu erleben



✓ **Erfahrene Leitung**

Mit Heiko Roschke – Therapeut, Thai Chi Lehrer und Yoga-Praktizierender mit über 24 Jahren Erfahrung in Iyengar- und Hatha-Yoga.

✓ **Therapeutischer Fokus**

Gelenkschonende Techniken, präzise Ausrichtung und unterstützende Hilfsmittel wie Gurt oder Block.

✓ **Individuelles Arbeiten**

Jeder Körper ist einzigartig – im Mittelpunkt stehen achtsame Wahrnehmung, gesunde Bewegung und persönliche Erfahrung.

Montag, den 04.08. und
11.08.2025

Runde 1: 16:30 Uhr
(Frauenrunde)

Runde 2: 18:15 Uhr
(Männerrunde)

Unter Leitung von Heiko Roschke
12,00 €/h

BewusstseinsWandel
Hauptstraße 7, 02692 Großpostwitz

Kontakt
03592/3589810
www.bewusstseinswandel.coach/