

# Anhad

## Yoga & ganzheitliche Gesundheit



**Seit 2007 in Porta Westfalica (Barkhausen)**  
**Stresemannstr. 20, Tel. 0571 / 95 19 837**  
**info@anhad.de / www.anhad.de**

Seit 2007 ist das Anhad-Zentrum in Porta Westfalica Barkhausen **ein Ort zum Entspannen, Wohlfühlen, Neue-Kräfte-Tanken und für ganzheitliche Gesundheit**, also Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

In einem schönen Ambiente finden Sie nicht nur **individuelle Begleitung in schwierigen Lebenssituationen, therapeutische Unterstützung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern** sowie **Hochsensibilitätsberatung**, sondern auch verschiedene **Yogakurse in kleinen Gruppen**. Aktuell sind dies:

**Dienstags** 18.00–19.30 h **Yoga für alle** (Einstieg jederzeit möglich)

**Mittwochs** 18.30–20.00 h **Yoga für alle** (Einstieg jederzeit möglich)

**Donnerstags** 18.00–19.30 h **Yoga für Anfänger** mit dem Schwerpunkt **Entspannung** vom **29.02.–25.04.2024** (8 Termine); mit **Krankenkassenzertifizierung** und **–bezuschussung**

Die im Anhad angebotenen Yogaformen sind grundsätzlich für Menschen jeden Alters und auch mit Vorerkrankungen möglich. Um festzustellen, ob der von Ihnen gewählte Yogakurs für Sie das Richtige ist, gibt es vor Kursbeginn jeweils ein Einzelgespräch. Yogamatten, Decken, Sitzkissen und Hocker sind vorhanden oder können mitgebracht werden.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Christina Brandt