

FIT UND AKTIV IM ALTER

# YOGA

... auf dem  
Stuhl für UHUs



Sanftes Yoga für **U**nter **HU**ndertjährige

Eine gute Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körper- und Gelenkübungen auf Stuhl und Matte erhalten und fördern die Flexibilität, Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Ruhe und Ausgeglichenheit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ab 13. Juni 2024, donnerstags, 10 – 11.15 Uhr  
in der Bar der Rudi-Erhard-Halle  
6 Termine, Kosten 54 €

Anmeldung bis 24. Mai 2024  
bei Tina Seufert, Tel. 5388005

FIT UND AKTIV IM ALTER

# YOGA

... auf dem  
Stuhl für UHUs



Sanftes Yoga für **U**nter **HU**ndertjährige

Eine gute Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körper- und Gelenkübungen auf Stuhl und Matte erhalten und fördern die Flexibilität, Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Ruhe und Ausgeglichenheit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

ab 13. Juni 2024, donnerstags, 10 – 11.15 Uhr  
in der Bar der Rudi-Erhard-Halle  
6 Termine, Kosten 54 €

Anmeldung bis 24. Mai 2024  
bei Tina Seufert, Tel. 5388005