

YOGA

ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN UND FÜR VIELSITZER



Nimm dir Zeit für deine Gesundheit und schenke deinem Körper die Aufmerksamkeit, die er verdient. In einer netten Frauenrunde erwartet dich: jede Stunde ein neues Thema, neue Körperübungen zum Zuhause nachmachen und eine Schlusssentspannung.

DI. 7.1 - 25.2.25

VON 18-19 UHR

KULTURSAAL

MS TERNBERG

Jederzeit einsteigbar!
Keine Verbindlichkeit!
Jedes Level/jedes Alter!

Du brauchst:
Yogamatte, Decke,
(Yogablöcke)

Rebecca 0660/2000359

Auf freiwilliger Spendenbasis!
Du entscheidest selbst, was
dir meine Yogastunde wert ist.

