

YOGA AM SESSEL

Neugierig geworden?

YOGA kennt kein ALTER!!



Es gibt verschiedene Gründe wieso man nicht mehr so tief auf die Matte am Boden kommen kann oder möchte.

Ein perfektes Hilfsmittel ist der Stuhl!

Wir beginnen sanft mit den Übungen am Stuhl, sanfte Atemtechniken und erlernen von Entspannungstechniken!

Wann: Jeden Mittwoch

Start: 11.01.2023

von 15:50 – 16:50 Uhr

Wo: Naturstube Putzgruber, Hauptplatz 7,
8670 Krieglach

Beitrag: 10er Block € 115

Einzelne Stunden pro € 12!!

Anmeldungen telefonisch unter
0660/7706808



Alles Liebe

Tanja Zeilbauer