

YOGA - auf und mit dem Stuhl

Neue Kurse

Kursbeginn: 22. Februar 2024

Kursleiterin: Ulrike Stein



YOGA

üben

erfahren

verstehen

YOGA

- verbessert die Beweglichkeit
- fördert das Gleichgewicht
- vertieft das Atmen
- regt die Durchblutung von Organen und Gehirn an
- schenkt Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude

Wo? Stadtbibliothek Weinheim, kleiner Gruppenraum

Wann? 6 Termine ab Donnerstag, 22. Februar 2024

Kurs 1: 14.30 – 15.30 Uhr

Kurs 2: 15.45 – 16.45 Uhr

Kursgebühr: 72 €, bitte in bar am ersten Kurstag

Anmeldung: Tel. 06201 507682, E-Mail: uestein@gmx.de