



KULTUR . REGION . NIEDERÖSTERREICH

NEU

YOGA FÜR SENIOR*INNEN

im KIGA Dreistetten

Yoga ist für alle da und jede*r kann es ausüben. Es geht nicht darum eine perfekte Yogafigur zu formen, viel wichtiger ist es, die innere Ruhe wahrzunehmen. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, bewusst zu atmen, meditieren oder sanfte Bewegungen zu praktizieren, kann ganz viel bewirken. Der gesamte Körper und Geist wird gestärkt und harmonisiert. Der Wohlfühlfaktor steigert sich und du fühlst dich frisch, frei und gesund. Einstieg jederzeit möglich!

Ort: Kindergarten Dreistetten

Zeit: jeweils 19-20 Uhr

Preis: pro Einheit / € 15

Beginn: Donnerstag 18.Jänner 2024

Info & Anmeldung bei Marika Gumpold, Yogalehrerin
0664/4821971, marika.gumpold@gmx.at,
www.marika-yoga.com

