

Begegnung und Teilhabe

Yoga für Alle



Yoga ist eine Technik zur Entspannung und Selbst-Wahrnehmung. Wir machen Übungen zu Atmung und Dehnung für ein gutes Körpergefühl.

Der Kurs ist ein Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Fotoquelle: Metacom © Annette Kitzinger, vhs.info und Lebenshilfe



Termin:

ab 18. September
10 x mittwochs (nicht in den Ferien)
von 9:00 bis 10:30 Uhr



Treffpunkt:

Seniorentagesbetreuung / T-ENE,
Nürnberger Straße 48



Anmeldung:

Bitte bis 28. August anmelden.



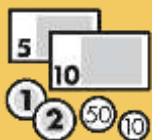
Bitte beachten:

Bequeme Kleidung mitnehmen (T-Shirt, Jogginghose) und
Trinkflasche mitbringen.



Barrierefreiheit:

barrierefrei



Kosten:

Es entstehen keine Kosten