

endlich.yoga 65 Plus



April 2024 im SC Klecken

endlich.yoga 65 Plus

ist darauf ausgerichtet zu remobilisieren, das Gleichgewicht zu schulen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Du übst gelenkschonend an einem Stuhl. Ein vitalisierendes Warm up und eine Entspannungsphase runden den Unterricht ab. Dem Yoga am Stuhl liegen die stehenden Asanas der ersten Serie Ashtanga Yoga zu Grunde.

Ab Mittwoch, 3. April 2024, 15:00 - 16:15 Uhr
6 Termine: 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05. u. 15.05.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

Anmeldung: Barbara Dresel,
barbara.dresel@sc-klecken.de,
Tel: 04105-585775

Kosten: für Mitglieder 20,- Euro
Nichtmitglieder zahlen 35,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach
erfolgter Bestätigung überweisen.

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Yoga-65Plus-April 24

Leitung / Information:

Maike Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

Getränk,
Handtuch,
Wolldecke,
warme ABS-Socken



endlich.yoga