



VERA
vernetzt und aktiv im Alter

VERA - aktiv!

Yoga für Senioren mit Julia von Cube

**Ab Dienstag, 17. September 2019, 10mal,
jeweils von 16.30-17:30 Uhr
im Musiksaal der Teckschule**

Profitieren Sie von der wohntuenden Wirkung von Yoga, das sich an Ihrem Rhythmus orientiert und Ihnen zu mehr Stabilität und Sicherheit verhilft. Erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Ausgeglichenheit und Eigenständigkeit. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, so dass Sie ihr tägliches Leben mit mehr Vitalität und Wohlbefinden meistern können.

Hinweis. Die Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Getränke und eine Matte mit.

Information und Anmeldung bei Julia von Cube (j.voncube@gmail.com) oder beim TSV (verein@tsv-wernau.de, Tel.: 39379)



VERA
vernetzt und aktiv im Alter

VERA - aktiv!

Yoga für Senioren mit Julia von Cube

**Ab Dienstag, 17. September 2019, 10mal,
jeweils von 16.30-17:30 Uhr
im Musiksaal der Teckschule**

Profitieren Sie von der wohntuenden Wirkung von Yoga, das sich an Ihrem Rhythmus orientiert und Ihnen zu mehr Stabilität und Sicherheit verhilft. Erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Ausgeglichenheit und Eigenständigkeit. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, so dass Sie ihr tägliches Leben mit mehr Vitalität und Wohlbefinden meistern können.

Hinweis. Die Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Getränke und eine Matte mit.

Information und Anmeldung bei Julia von Cube (j.voncube@gmail.com) oder beim TSV (verein@tsv-wernau.de, Tel.: 39379)



VERA
vernetzt und aktiv im Alter

VERA - aktiv!

Yoga für Senioren mit Julia von Cube

**Ab Dienstag, 17. September 2019, 10mal,
jeweils von 16.30-17:30 Uhr
im Musiksaal der Teckschule**

Profitieren Sie von der wohntuenden Wirkung von Yoga, das sich an Ihrem Rhythmus orientiert und Ihnen zu mehr Stabilität und Sicherheit verhilft. Erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Ausgeglichenheit und Eigenständigkeit. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, so dass Sie ihr tägliches Leben mit mehr Vitalität und Wohlbefinden meistern können.

Hinweis. Die Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden.

Die erste Stunde ist eine Schnupperstunde!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, Getränke und eine Matte mit.

Information und Anmeldung bei Julia von Cube (j.voncube@gmail.com) oder beim TSV (verein@tsv-wernau.de, Tel.: 39379)