Yoga

für Senioren

Fit und Gesund

TSV WERNAU 1897

Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer stärken und deren Abbau verlangsamen: Werden Sie beweglicher, schmerzfreier und ausgeglichener durch Yoga.

Die Übungen sind leicht und Sie bestimmen das Tempo und die Intensität selbst. Im Vordergrund stehen die Konzentration auf sich selbst und eine bewusste Atmung.

Alle Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Kursleiterin: **Eva Schackmann**, zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin

Wann: **Freitags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr**
ab 01.Oktober.2021
Wo: **TSV Raum am Stadtplatz**

Die Kursgebühr beträgt für 10 Mal für Mitglieder 60 € und für Nichtmitglieder 120 €.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Socken, Getränk und Matte mitbringen.

Informationen und Anmeldung bei Eva Schackmann
E-Mail Adresse: eschacky@t-online.de oder verein@tsv-wernau.de
Telefon: 07153 – 55 03 23

VERA
vernetzt und aktiv im Alter