

Wir dürfen wieder!



Yoga für Senior*innen

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.

Wann: Freitags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
19. Juni – 14. August 2020 (8 Mal, nicht am 17.07.)

Wo: Studio am Stadtplatz

Kursgebühr: 48 € (Mitglieder) bzw. **96 €** (Nichtmitglieder) für **8 Mal**

Kursleiterin: Eva Schackmann, zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin

Bitte bequeme Kleidung, Matte, festes Sitzkissen, eine Decke, und Getränk (Wasser oder Tee) mitbringen.

Beachten Sie bitte folgende Corona-Schutzmaßnahmen:

- Kommen Sie schon umgezogen zur Yogastunde
- Halten Sie stets 1,5 m Abstand zu anderen Personen

Informationen und Anmeldung bei Eva Schackmann

E-Mail Adresse: eschacky@t-online.de oder
verein@tsv-wernau.de

Telefon: 07153 – 55 03 23 oder 0171 – 56 90 480

