



Yoga in Präsenz



Yoga tut einfach gut!

Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die für Körper und Geist besonders wohltuend sind.

In dieser dynamischen Stunde werden wir durch fließende Bewegungen unserer Muskulatur dehnen und kräftigen.

Datum:	Samstag, 4. Mai 2024
Uhrzeit:	15:30 – 17:30 Uhr
Ort:	JUZ am Herdergarten, Holzkirchen.
Kosten:	Mitglieder kostenfrei Nichtmitglieder 10 Euro
Bitte mitbringen:	Matte, Decke (bei Bedarf Sitzkissen)
Anmeldung erforderlich:	Ute Elgert Tel.: 0160 9527 0464 Email: Ute.Elkert@gmail.com