



Yoga in Präsenz



Yoga tut einfach gut - probiere es aus!

Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen,
die für Körper und Geist besonders wohltuend sind.
Yoga sorgt gleichzeitig für Entspannung, innere
Ausgeglichenheit, einen straffen Körper und eine aufrechte
Haltung.

Datum:	Samstag, 30. September 2023
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.Elgert@gmail.com