

Senioren-Yoga

Hatha-Yoga – sanft und kräftigend zugleich

Wir praktizieren eine gute Mischung aus ruhigen sowie dynamischen Übungen, die den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst werden.

Wer Schwierigkeiten hat, entspannt auf dem Boden zu sitzen, kann alle Übungen genauso gut auf dem Hocker machen.

Auf zu mehr Vitalität, mehr Konzentration, mehr Klarheit, mehr Entspannung, mehr Gelassenheit, für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Dienstags 10:00-11:30 Uhr



Leitung: Sabine Karsten (Yogalehrerin BYV, Masseurin)
www.sabinekarsten.de

Zeitraum: 19.06. - 07.08.2018 8 Vormittage 112,-€

Ort: Hier im Zentrum

Anmeldung: Hier an der Rezeption

Zertifiziert als Prävenziionskurs,
wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt