

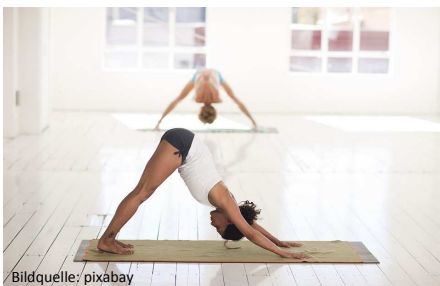
Einladung zum Online Schnupperseminar „Yoga Ü40“

Samstag, 26.02.2022

von: 10:00 - 13:00 Uhr

Online - bequem Zuhause in den eigenen 4 Wänden

**Anmeldeschluss
ist der
23.02.2022**



Bildquelle: pixabay

Referentin: Gabriella Adora, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Was brauche ich zur Teilnahme?
Laptop, Handy, Tablet, PC mit Kamera
Gymnastikmatte, Platz

Inhalt:

Ganzheitliche Entspannung und Wohlbefinden

- ◆ Die besten Übungen für einen gesunden Rücken
- ◆ Atem, Meditation und Tiefenentspannung

Mit einer kurzen theoretischen Einführung in die ganzheitlichen Zusammenhänge und die Wirkung von Yoga.



Bildquelle: Pixabay

Yoga ist für die Menschen da."

... für alle. Wer sich für Yoga interessiert, kann auch Yoga praktizieren - unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Geschlecht.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Infos und Anmeldung:

DJK-Sportverband

Diözesanverband Eichstätt e.V.

Pedettstraße 4

85072 Eichstätt

Tel.: 08421 / 50 672

Fax: 08421 / 50 9901 670

E-Mail: info@djk-dveichstaett.de

Internet: www.djk-dv-eichstaett.de