



Yoga – Kurse für Senioren 2020

Yoga ist ein sanfter Weg, um körperlich fit und beweglich zu bleiben. Yoga unterstützt die geistige Beweglichkeit, die Gelassenheit und ein harmonisches Wohlbefinden.



Yoga ist für alle Altersgruppen geeignet. Für reifere Menschen ist Yoga ein überzeugender Zugang zu Entspannung, Harmonie und altersgerechter Aktivität.

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Kurs ab Montag, den 03. Februar | 09.30 Uhr |
| 2. Kurs ab Montag, den 03. Februar | 10.45 Uhr |

mit Medita Dresden, der Trainerin Frau Groß



Anmeldungen über:

A//S Verein für Arbeitsförderung und Selbsthilfe e.V.

as@as-freital.de oder 0351 64 91000 bis zum 10.01.2020