

Yoga für dein Leben



Du möchtest Zeit
für dich und
deinem Körper
gleichzeitig etwas
Gutes tun.

- Was:** **Kurs I: 18:15 – 19:30 Uhr**
Yoga-Übungen für den Rücken und
Stärkung des Körpers
- Kurs II: 19:45 – 21:00 Uhr**
Herausforderungen auf der Matte
- Wann:** mittwochs
- Start:** 11.01.2023 **(11 Termine)**
- Wo:** Senfkorn MGH, Haus 4, Raum Laar
- Dozentin:** Ruth Flim
- Mitzubringen:** Isomatte, Decke, Socken
- Kosten:** 110,00 €
- Anmeldeschluss:** 06.01.2023



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

SENFKORN

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gGmbH
Wilsumer Str. 2 + 4
www.mgh-senfkornde.de

Anmeldung unter:
05943 98589 – 0
info@mgh-senfkornde.de