

# 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:** 12.04.2023 (12 Termine)
- Wo:** Senfkorn MGH, Haus 4, Raum Laar
- Dozentin:** Ruth Flim
- Mitzubringen:** Isomatte, Decke, Socken
- Kosten:** 120,00 €
- Anmeldeschluss:** 05.04.2023



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

**SENFKORN**

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus  
Emlichheim gGmbH  
Wilsumer Str. 2 + 4  
[www.mgh-senfkornde.de](http://www.mgh-senfkornde.de)

**Anmeldung unter:**  
05943 98589 – 0  
[info@mgh-senfkornde.de](mailto:info@mgh-senfkornde.de)