

Sesselyoga für Senioren

Einfache Übungen
im Sitzen und Stehen zur:



- Kräftigung
- Mobilisierung
- Entspannung
- Regeneration
- Achtsamkeits-
schulung
- Lungenstärkung
& Gehirnjogging

Kursstart: 3.10., 17-18 Uhr
8 x jeden Donnerstag
Kiga St. Marein, Eur 130,-

**Schnuppern am ersten
Kurstag möglich!**

Anmeldung: 0699/110 491 54
Sabrina Adriane Hasler

