

Sesselyoga für Senioren

Einfache Übungen
im Sitzen und Stehen zur:

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

Kursstart: 7.03., 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



XOOGA

♥ Yoga sanft

Mi 17 Uhr - Start 28.02.

♥ Chakrayoga

Do 19 Uhr - Start 29.02.

10 Einheiten/Kurs - in Sankt Marein
Schnuppern möglich!

Anmeldung: 0699/110 491 54

Sabrina Adriane Hasler

