

Workshop Sitzyoga

Bild: pixabay



Einfache Übungen zum Mitmachen

Di, 12. März 2024
von 14 - 16 Uhr

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen, Westliche Ringstr. 2, Weißenburg

Referentin: Nina Rossmann, Yogalehrerin

Sitzyoga ist eine Wohltat für Körper und Geist. Durch einfache Übungen und sanfte Bewegungsabläufe werden die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessert.

Abgerundet durch Meditation und Atemtechniken ist der Workshop sowohl kräftigend wie auch entspannend.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Anmeldung bei Kiss, Tel. 09141 - 97 62 172

8 Euro / erm. 6 Euro

Infos unter:

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen
Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen
Westliche Ringstr. 2
91781 Weißenburg
Tel. 09141 — 97 62 172
weissenburg@kiss-mfr.de

MITTELFRANKEN
kiss.
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE
WEISSENBURG • GUNZENHAUSEN