Einladung

Yoga für Erwachsene

Wann: Donnerstags, 18:45 – 20:00
Start: ab sofort
Wo: Kindergarten Merlin e.V., Im Rheingarten 2, 53639 Königswinter

Warum Yoga?
Im stressigen Alltag bleibt oft wenig Zeit, sich auf den eigenen Körper und Geist zu konzentrieren. Yoga bietet eine gute Gelegenheit, zu sich zu finden, Fitness und Gesundheit zu stärken und gemeinsam zu entspannen.

Was erwartet Euch?

- Energetisierende Atemübungen
- Erlernen von Yoga-Haltungen
- Entspannungsübungen
- Stärkung und Flexibilisierung des Körpers

…alles angeleitet durch eine Diplom-Sportlehrerin!

Was solltet ihr mitbringen?
Bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Fitnessmatte und Freude an der gemeinschaftlichen Bewegung :-)

Teilnehmerzahl und Kosten
Die Teilnahme ist auf 15 Personen begrenzt. Für 10 Einheiten à 75 Minuten werden 163,63 € berechnet.

Wo meldet ihr euch an?
Anmeldungen und Fragen per Email an baerbel_esser@web.de .