



Sanftes Yoga



Ein Kooperationsangebot von:

Sanftes Yoga für ältere Menschen und Anfänger

Entdecken Sie die entspannende Welt des Yoga in einer angenehmer Atmosphäre, die speziell für ältere Menschen, Anfänger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet ist. In diesem Kurs lernen Sie einfache Yoga-Übungen, die Ihr Gleichgewicht verbessern, Ihre Muskeln stärken und entspannen sowie Stress abbauen.

Die erfahrene Yogalehrerin Kerstin Dannenberg führt so durch den Kurs, dass jeder die Übungen in seinem eigenen Tempo und Komfortniveau durchführen kann. Sie brauchen keine Vorkenntnisse - jeder ist willkommen, auch diejenigen, die eine sanfte Übungsmethode suchen.

Erleben Sie die positiven Veränderungen, die Yoga in Ihr Leben bringen kann! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Bitte bequeme Kleidung tragen und rutschfeste Socken, eine eigene Matte und eine Decke mitbringen.

Termine: ab Do., 06. Juni 2024, 8 Vormittage

Ort: Aurex Schwabach, Königsstraße 20a,
Seminarraum 1. OG

Uhrzeiten: 09:30 - 10:30 Uhr (Kurs 241-30197)
11:00 - 12:00 Uhr (Kurs 241-30198)

Kosten: 46,50 Euro

Anmeldung bei der Volkshochschule Schwabach!

Herausgeber:
Volkshochschule Schwabach
Königsplatz 29 a
91126 Schwabach
Tel.: +49 9122 860-204
E-Mail: vhs@schwabach.de