

Einladung zum Senioren-Yoga mit den „Yoga-Weisen“

– Weil es Spaß macht, fit zu bleiben



Wir bauen eine Übungsgruppe auf aus Frauen und auch Männern, die am Vormittag zwischen Frühstück und Mittagessen mit sanftem Yoga in den Tag starten wollen. Denn was kann es schöneres geben, als aktiv in den Tag zu starten und dabei zu innerer Stärke und Selbstvertrauen zu kommen? Mit Yoga wird der Körper und der Geist angesprochen und somit besonders auch im Alter beides fit für den Alltag gehalten.

Wer sich angesprochen fühlt, mit uns gemeinsam das Körpergefühl zu nähren, ist herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jeder Zeit möglich.

dienstags und mittwochs 10:30-11:30Uhr
im YOGAZENTRUM CHEMNITZ-GABLENZ der Physiotherapiepraxis
Carl-von-Ossietszky-Str. 200 / 09127 Chemnitz

Teilnehmergebühr:

Einzelstunde 15,- // 5er Karte (7Wo. gültig) 65,- // 10er Karte (14Wo. gültig) 115,- //
10er Karte (1Jahr gültig)140,-

Anmeldungen bei: **Claudia Rümmler/ DeineYogaZeit-Chemnitz**
Per Tel.: 0162/4976845 oder eMail: claruem@gmx.de