KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Yoga auf dem Stuhl

8 Termine á 90 Min. (kein Kurs am 23.06.2023)

Stress, Verspannung, Anspannung, das Gefühl aus dem Gleichgewicht geworfen zu sein.
Wie gehe ich mit dieser Alltagsbelastung um?

Yoga bietet dir mit ausgewogenen Übungen, die in fließendem Atem eingebettet sind, die Möglichkeit, dich aktiv zu entspannen und das Gleichgewicht zwischen gesunder Anspannung und Entspannung kennenzulernen.
Eine Erfahrung, die dir zu mehr Gesundheit und Wohlergehen verhilft.

Ort
Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

Mitveranstalter
Seniorenclub

Referentin
Cornelia Poisl, Yogalehrererin BDY/EYU

Kosten
100 Euro (zahlbar bar vor Ort)

Hinweis
Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse

Anmeldung
0170/5913659

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-09 12:53:39

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de

www.keb-passau.de