

Yoga auf dem Stuhl

**10 Termine jeweils am Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr, Kursbeginn am Freitag, 22.09.2023,
Kursende am Freitag, 01.12.2023**

Ort:

Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

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.

Mitveranstalter:

Seniorenclub

Referentin:

Cornelia Poisl, Yogalehrerin BDY/EYU

Kosten:

130 Euro (zahlbar bar vor Ort)

Hinweis:

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

Veröffentlichungsdatum: 17.07.2023

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de