



YOGA AUF DEM STUHL

*mit Sonia Finger
im Café Wunderbar,
Kleine Grabengasse 7
in Trebur*



Yoga ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, auch in höherem Alter oder mit der ein oder anderen körperlichen Einschränkung.

Durch die Übungen mit und auf dem Stuhl holen wir uns den Boden etwas höher und finden die Unterstützung, die wir brauchen.

Körper- und Atemübungen sowie bewusstes Entspannen sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele.

Wir freuen uns auf Sie am:

07.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

04.10.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

08.11.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

14.12.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

**Die Termine sind einzeln für 10 €/Std.
buchbar. Die Einnahmen kommen dem
Sozialen Netz zugute!**

Weitere Informationen & Anmeldung
beim Sozialen Netz:

Isabel Juli, E-Mail: isabel.juli@trebur.de,

Tel. 06147 208-66 oder 208-50

Karola Baumbusch, E-Mail: karola.baumbusch@trebur.de

Tel. 06147 208-77

