



Eröffnungsveranstaltung Sitzyoga für Senioren



Liebe Bekannte und Interessierte,

Entdecken Sie mit Anja Buchert die wohltuende Wirkung des Sitz-Yoga. Die sanfte Form des Yoga ist speziell auf die Bedürfnisse für Senioren zugeschnitten. Sie fördert nicht nur die Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden, sondern soll Sie bei uns vor allem ins Gespräch kommen lassen mit unserem Team und den anderen Teilnehmenden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit einem offenen Herzen!

Donnerstag
08.08.24
10-11 Uhr

Kosten: 3,- €

Bitte melden Sie sich an:

Tel.: 0351 4241734 (derzeit kann es zu Störungen kommen) / 0151 / 42212836

E-Mail: luisse@asb-dresden.de

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdener


Arbeiter-Samariter-Bund