

# Yoga am Sonntag

Starten Sie ausgeglichen in den Tag. Genießen Sie die frische Luft im Kurpark in Bockswiese und nehmen Sie an unserer Yogastunde teil. Unsere Yogalehrerin Frau Annett Panterodt führt Sie durch die 70-minütige Einheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erfahren Atem- und Entspannungsübungen sowie Asanas (Körperübungen).

## **Termine:**

Sonntag: 13. September 2020 / 20. September 2020 / 27. September 2020

Dauer: je 70 Minuten - Kosten: je 10,00 Euro

Treffpunkt: 09:45 Uhr am Parkplatz Seniorenzentrum in Bockswiese (hinter dem Haus)

Bei Regen findet die Yogaeinheit in der Sporthalle des Seniorenzentrums in Bockswiese statt.

Die Maximalteilnehmerzahl beträgt 10 Personen. Eine Voranmeldung in der Tourist-Information unter der Telefonnummer 05325 5104-0 notwendig.

(Gerne eigene Matte mitbringen, wenn vorhanden. Teilnahme auf eigene Verantwortung!)