



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Yin Yoga

Den Alltag gegen einen Moment der Ruhe und Entspannung tauschen? Mit Yin Yoga kein Problem! Tauche ein in die tiefe Entspannung der Muskulatur und Faszien. Beim Yin Yoga werden die Übungen für einige Minuten eingenommen, sodass der Körper bewusst in Ruhe kommen kann. Du brauchst lediglich eine Matte und bequeme Kleidung. Alle weiteren Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Mit Ronja Thiel

Am Sonntag, 17. Januar
& am Samstag, 15. Februar 2025
Um 17 Uhr

Im Nachbarschaftstreff Fasanenhof, Mörikestraße 1
Bitte melden Sie sich hierzu an, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen. Tel: 9705665
Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Sinja Benner, Nachbarschaftstreff Fasanenhof,

Mörikestraße 1, 0561 / 970 56 65, handinhand-fh@die1889.de