



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

# Yoga & Stretching

***Vinyasa-Yoga, Mobilitätstraining, Stretching  
Auf der Matte***

**14-tägig dienstags von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr:**

**07. & 21.05.**

**04. & 18.06.**

**02. & 16.07.**

In diesem Kurs kombinieren wir Elemente aus Yoga, Stretching und Mobility. Löse dich vom stressigen Alltag, spüre deine Kraft und bewege deinen Körper ganz angenehm durch. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten! Jeder kann mitmachen. Nimm dir die Zeit und schenke dir selbst einen Moment der Entspannung.

*Mit Ronja Thiel*

***Im Nachbarschaftstreff Fasanenhof, Mörikestraße 1  
Bitte melden Sie sich hierzu an, da nur 8 Plätze zur  
Verfügung stehen.***

Sinja Benner, Nachbarschaftstreff Fasanenhof,  
Mörikestraße 1, 0561 / 970 56 65, [handinhand-fh@die1889.de](mailto:handinhand-fh@die1889.de)