



Neu – Neu – Neu

Yoga

Neu – Neu – Neu



Fast ein ganzes Jahr Lockdown... in dieser Zeit bin ich sportlich sehr aktiv gewesen. Ich habe mich intensiv mit Yoga auseinandergesetzt. Yoga schenkt mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance, löst Blockaden und gibt uns ein „Gut-Gefühl“. Yoga ist Lebensqualität.

Ich möchte Dich einladen in der Gymnastikhalle des Sportheims zu ein paar

Yoga Schnupperstunden

ab 15.07.2021 immer donnerstags von 19:30 – 20:30 Uhr

Diese Stunden sind für Einsteiger perfekt. Ich freue mich auf dein Kommen!

eure Brigitte Straub

Mitzubringen wäre eine rutschfeste Matte, eine Decke oder dickes Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. Wenn du leicht frierst noch dicke Socken.