

Gesunde Gemeinde

Yoga

für Anfänger und jene, die bewusst und gestärkt in den Tag starten wollen

Bei Yoga mobilisieren wir sanft den Körper, kräftigen und dehnen wir unsere Muskulatur. Wir lernen unsere Atemräume bewusst zu nutzen, den Geist zu konzentrieren und uns auch zu entspannen.

Wo? **Musikschule Vorderweißenbach, 2. Stock, Ensembleraum**

Wann? **Jede 2. Woche donnerstags - von 9:00 bis 10:30**

(12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.2026)

Kosten: **€ 100,--**



Margot Sonnberger

Anmeldung und Infos:

0650/5700234