

Yoga mit Stuhl

Alle Altersgruppen
- *ob mit oder ohne Behinderung*-,
sind herzlich eingeladen zu
unseren beiden Yogaeinheiten auf
dem Stuhl teilzunehmen.



[kostenlose Bilder Stuhlgymnastik - Bing images](#)

Datum	Freitags, am 17. und 31. März 2023
Zeit	10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	AWO Begegnungs- und Servicezentrum Zuffenhausen, Unterländer Str. 48, 70435 Stuttgart
Inhalt	Yoga auf dem Stuhl ist insbesondere geeignet für eine bessere Haltung und Atmung. Yoga hilft auf sanfte Art und Weise die Grenzen des eigenen Körpers zu erkunden und zu erweitern. Bitte bequeme Kleidung tragen.
Kosten	5,00 € Kursgebühr pro Termin Bitte Kursgebühr bar mitbringen. Danke
Ort	AWO Begegnungs- und Servicezentrum Zuffenhausen, Unterländer Str. 48, 70435 Stuttgart
Kursleiterin	Silke Tsafrir , Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin www.matteundstuhl.de
Anmeldung	Wir bitten um verbindliche Anmeldung telefonisch unter 0711/3659376 oder persönlich

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!