



Yoga auf dem Stuhl

Die erfahrene Yoga Lehrerin Barbara Buggisch würde mit mindestens 6 Teilnehmenden bei uns im Gemeindehaus

freitags von 10-11 Uhr Yoga auf dem Stuhl

anbieten.

Yoga ergänzt durch Atemübungen und kleinere Meditationseinheiten unsere Hockergymnastik am Mittwoch und andere sportliche Angebote.

Geplant sind zunächst 5 Freitage, damit alle Teilnehmenden feststellen können, ob diese Form der Körperarbeit etwas für sie ist.

Starten würde der Kurs am 4. September, die weiteren Termine wären 11. und 18. September, sowie 2. und 9. Oktober.

Der Beitrag für die 5 Stunden beläuft sich auf insgesamt 50 Euro.

Termin Alternative : 12., 19. und 26. Juni sowie 3. und 10. Juli.

Frau Buggisch hat eine Krankenkassen Zulassung, sodass Zuschüsse möglich sind .

Bitte meldet euch gern bei Barbara Buggisch unter 02236- /3311168

