

YOGA für Senior*innen

Es gibt noch freie Plätze im Kurs
Yoga für Senior*innen
hier im Cäcilien-Stift,
jeweils Mittwochs von 11.00 – 12.30 h.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

YOGA PEACE, maike strunk
maike-strunk@yoga-peace.de
0172-7070064
www.yoga-peace.de



YOGA für Senior*innen

im Cäcilienstift Benrath

jeweils Mittwochs von 11.00 – 12.30 h

Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen. Etwas Neues auszuprobieren, hält uns jugendlich und sowohl körperlich als auch geistig flexibel. Yoga kann von allen Menschen geübt werden und schenkt gerade älteren Menschen eine neue Beweglichkeit und ein lange vermisstes Wohlfühl im eigenen Körper.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei

YOGA PEACE, maïke strunk
maïke-strunk@yoga-peace.de
0172-7070064
www.yoga-peace.de

