



Yoga 50 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yoga hält den Körper fit, sorgt für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischt Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Yoga 50 plus widmet sich sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich wohler

Unser Kursangebot

310 B	Montag	19.01.2026	18 Kurstage
	Dauer	17:00 bis 18:30 Uhr	
	Gebühr	162,00 Euro	
	Leitung	Duygu Mock	

☞ Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke