



## 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

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

■ Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke



**FAMILIENBILDUNG  
KASSEL**  
KATHOLISCHE KIRCHE