

YOGA- Kurs für Erwachsene

Gruppenangebot

YOGA- Kurs für Erwachsene

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren.
In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die Übungen werden präzise angeleitet und ausgeführt. Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung



Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Hr. Gruchot 02303 / 1 32 93

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

kostenlos

Wann?

Termin(e)

Mittwochs 17.30 bis 19.00 Uhr

Wo?

SPI- Sozialpädagogischen Initiative Unna e.V.

Vinckestraße 47 59423 Unna









Trägerschaft

SPI- Sozialpädagogischen Initiative Unna e.V.

Vinckestraße 47 59423 Unna

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Berthold Gruchot

Telefon

02303 / 1 32 93

Email

info@spi-unna.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers



