



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



Was?

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

Wann?

Termin(e)

Mittwochs 17.30 bis 19.00 Uhr

Wo?

SPI- Sozialpädagogischen Initiative Unna e.V.

Vinckestraße 47
59423 Unna

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation



Trägerschaft

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



**SPI- Sozialpädagogischen Initiative
Unna e.V.**

Vinckestraße 47
59423 Unna

Name Kontaktperson

Berthold Gruchot

Telefon

02303 / 1 32 93

Email

info@spi-unna.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

**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](#)