



# Sitz-Yoga<sup>60+</sup>

## Liebe Besucherinnen und Besucher,

Bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang.

In entspannter Atmosphäre werden wir mit sanften Übungen auf dem Stuhl Ihren Körper mobilisieren, Ihre Muskulatur stärken und Ihre Balance fördern. Diese Stunde ist speziell für auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Kommen Sie in bequemer Kleidung!

Aufgrund der großen Nachfrage findet der Kurs 2x statt.

Kosten: 3,- €

**Melden Sie sich an!**

Die Plätze sind begrenzt

*Termine finden Sie im aktuellen Monatsprogramm*



gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdener

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund