



Sitz-Yoga⁶⁰⁺

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir laden Sie herzlich ein mit uns gemeinsam entspannt und gekräftigt in den Tag zu starten. 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.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Kosten: 3,- €

Bitte melden Sie sich an:

Hier vor Ort oder unter

Tel.: 0351 4241734

E-Mail: luisse@asb-dresden.de

**Donnerstag
22.08.24
10-11 Uhr**

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdener

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund