

Hatha-Yoga Ü-60

neuer Kurs

Für Teilnehmende über 60 Jahre



Yoga kennt kein Alter. Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Je nach Verfassung bzw. Einschränkungen können Yoga-Übungen im Sitzen praktiziert werden oder die Übungen werden so abgeändert, dass man sie z.B. auf einem Stuhl einfacher praktizieren kann.

Fortlaufender Kurs immer freitags, 11 Uhr im Qu33, Wannerstraße 33
Beginn: Freitag, 7. März 2025

Kursgebühr (6 Termine, je 90 Minuten): 54 €

Mitglieder des Quartierstreff

Bauverein Breisgau e.V. ermäßigt: 48 €

Kursleitung und Anmeldung:

Renate Roos, Tel. 0761. 38 33 68 (AB) oder
E-Mail: renateroos99@gmail.com

Quartierstreff Qu33

Wannerstr. 33 | 79106 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 429 652 69
E-Mail: qu33@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de

Vereinsgeschäftsstelle

Zähringer Straße 46 | 79108 Freiburg i.Br.
Telefon: 0761. 51044-88
E-Mail: info@quartierstreff.de
Webseite: www.quartierstreff.de