

Bewegung und Entspannung

Yogakurs

Wann: Montag, 17⁰⁰-18³⁰ Uhr

Beginn: 12. Januar 2026

Wo: Sportraum „Uns Dörphus“, Weitenhagen



... den Alltag weglegen ...

... sich Zeit für sich selbst nehmen ...

... sich kraftvoll spüren und wohlig dehnen ...

... sich aufrichten und aufatmen ...

... sich tief entspannen ...

... mit mehr Gelassenheit durchs Leben gehen ...



Anfänger und Geübte herzlich willkommen!

Anmeldung:

Yogalehrerin: Nathalie Gorsleben - Telefon: 0176 43848250

Kostenbeitrag: 160 Euro (Bitte Telefonnummer für Rückruf hinterlassen)

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, Decke, kl. Kissen

10-wöchiger, zertifizierter Präventionskurs „Hatha Yoga“,
anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich