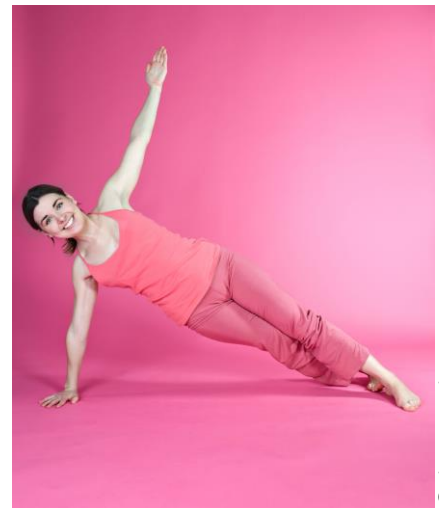


Yoga in Niederkrüchten

Yoga, ein Jahrtausende altes System, regt mit gezielten Übungen Kreislauf, Nerven, Drüsen, innere Organe und Muskeln an. Diese Übungen können von Menschen jeden Alters ausgeführt werden, da es hierbei - und das ist das Wesentliche - nicht auf Leistung ankommt, sondern auf die Bereitschaft zur Konzentration, Ruhe und Loslassen.



© shutterstock

Yoga ist eine Möglichkeit, von der Hektik des Alltags zu entspannen und zu sich selbst zu finden.

Leitung: Nina Schröder-Stark

Kursort: Niederkrüchten-Elmpt - Familienzentrum Simsalabim

Termin: 28.04.2022 bis 23.06.2022 von 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: € 49,00

Kurs-Nr.: 22-31-681A

Info und Anmeldung unter:

0 21 62 – 1 72 90 oder info@forum-krefeld-viersen.de