

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.

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



© shutterstock

Leitung: Nina Schröder-Stark

Kursort: Niederkrüchten-Elmpt - Familienzentrum Simsalabim

Termin: 28.04.2022 bis 23.06.2022 von 19:45 bis 21:15 Uhr

Gebühr: € 49,00

Kurs-Nr.: 22-31-682A



Kirche im
Bistum Aachen

Info und Anmeldung unter: 0 21 62 – 1 72 90 oder

info@forum-krefeld-viersen.de

Anmeldung und Info: Katholisches Forum Krefeld-Viersen
Krefeld: Felbelstraße 25, 47799 Krefeld, Tel.: 02151 6294-0
Viersen: Rektoratstraße 25, 41747 Viersen, Tel.: 02162 17290
E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de www.forum-krefeld-viersen.de
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.