Gesunde Gemeinde

Aktiv-Club Kneipp

Geschmeidig durch den August

Wie: 45 Min am Morgen für einen positiven Effekt, der bis zum Abend anhalten kann

Wo: Im Pfarrhausgarten bei der katholischen Kirche (bei Schlechtwetter im Pfarrsaal)

Wann: jeden Donnerstag im August, 4./11./18./25. 06:00 bis 06:45 Uhr & 07:00 bis 07:45 Uhr

Sanfte Körperübungen lockern Gelenke und Muskulatur, bewusstes Atmen fördert Deine Wachheit und Balance. Mögliche Nebenwirkung: mehr Lebensfreude

Begrüßungsbonus im August: 5,00 Euro pro Einheit
Begrenzte Teilnehmeranzahl - um Anmeldung wird gebeten!



Kontakt:

Dagmar Sieber,

Entspannungspädagogin, Meditationslehrerin, Yoga Basic

Email: contact@dagmarsieber.com

oder Tel.: 0049 163 8466 467 (am Vortag zwischen 19:00 u. 20.00 Uhr)

Profil auch auf fb oder Instagram