



YOGA auf dem STUHL

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer – das gilt beim Stuhlyoga nicht mehr!

Sanfte, aber effektive Übungen speziell für den Rücken bringen mehr Gesundheit, Flexibilität und Wohlbefinden.

Die Übungen eignen sich für alle ab 50 Jahren, die entspannt, angeregt und mit einem Lächeln wieder nach Hause gehen wollen. Probieren Sie es aus!

Kursleiterin: Christiane Neubauer, Heilpraktikerin und Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Alle Interessent:innen sind herzlich willkommen!

AWO Treffpunkt
Billstedt-Center
Lorenzenweg 2c
im Mehrzweckhaus 0G
22111 Hamburg
Tel.: (040) 819 734 50

NEU

**jeden Montag
15:15–16:15 Uhr**

**kostenfreie Probestunde!
Danach pro Termin: 3,- €**