

SENIOREN YOGA



Im Kulturladen Hamm
(U Burgstraße)

Mittwochs, 15-16:30 Uhr

Jeder kann Yoga machen
– auch Ältere!

Dieser Kurs richtet sich
speziell an Seniorinnen
und Senioren (ab 65
Jahren).

6 Termine
ab 22.04. bis 03.06.
(kein Kurs am 13.05.)

90 Minuten (inkl. geselligem Abschluss mit
Kaffee oder Tee & Gebäck)

Kursgebühr: 48,00 € oder 8€/Termin

Wir praktizieren sanfte Yoga-Übungen, die
ohne Vorkenntnisse leicht umsetzbar sind und
Muskeln sowie Gelenke behutsam
mobilisieren.

