

Beweglich bis ins hohe Alter!

im Sommer 2022

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen!
Damit wir unsere Beweglichkeit so lange wie möglich erhalten ist es sinnvoll,
etwas dafür zu tun!

Wir nützen bei den Übungen bewusst unsere Atmung und sind dabei sanft,
kraftvoll, langsam, aktiv und auch spielerisch! Es geht um Mobilität, Balance,
sichere Bewegungsabläufe und Kräftigung.

Wenn du deine Lebenslust spüren und gleichzeitig neue Energie für deinen
Alltag tanken möchtest, bist du hier genau richtig und herzlich willkommen!



WANN: **Donnerstag**, von 9.30 - 11.00 Uhr

TERMINE: **2. Juni** **9. Juni** **23. Juni** **30. Juni**
7. Juli **14. Juli** **21. Juli**

BEITRAG: Kurs 90 €
Vormittag einzeln 16 €



WO: **bei Schönwetter im Garten Schillerstr. 4**
bei Schlechtwetter Union Bewegungsraum

Angela Berger
Yi-YOGA Trainerin

Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte Matte und ev. Decke mitnehmen!

Tel. 0650 921 77 66
www.angelaberger.at