

ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG

SAMSTAG

YOGA für Damen und Herren

von 10:00 bis 11:00 Uhr | Leitung: Paola Saenz

Der Weg ist dein Ziel!

Mit Hilfe von Körperübungen, Atemlenkung und Meditation ist YOGA ein Weg, die eigene Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden zu optimieren, Konzentration und bewusstes Wahrnehmen zu schärfen und ein gutes Maß an äußerer Gelassenheit und innerer Zufriedenheit zu finden.

Finde deinen Weg!