

Kundalini-Yoga am Vormittag

mit Petra Moser

Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar.

Körper-, Atem- und Meditationsübungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

- Fünf Übungseinheiten
- Start: 21.10.2019
- Jeden Montag von 9:30-11:00 Uhr
- Familienzentrum Finsterwalderstraße
- Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte
- Kosten: 25 €

GRATIS
Schnupperstunde
Montag, 14.10.19,
von 9:30 – 11 Uhr

Informationen und Anmeldung: **Familienzentrum Finsterwalderstraße**
Bürozeiten: Mo – Do 8:00 – 12:00 Uhr, Telefon: 08031 7968201,
Mail: familienzentrum-fiwa@gmx.de