

Yoga



Familienzentrum Regenbogenhaus

Yoga – entspannt ins Wochenende 96,00€p.P.

8 x 75 Minuten

ab 29.10.-17.12.2021

wöchentlich freitags 16:15-17:30Uhr



Marktplatz 4

46487 Wesel Büderich

Ansprechpartnerin: Jessica Mursall

Kontakt: 0172-770 17 65 (gerne )

info@simplyflowyoga.de

Die Kurse beinhalten sanften bis herausfordernden fließenden Asanas (Haltungen) und werden an die aktuellen Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmer angepasst. In jeder Stunde findest du Atemübungen, geführte Meditation, Bewegung, Dehnen, gefolgt von der abschließenden Entspannung.

Matten und weitere Hilfsmittel stehen dir hier zur Verfügung.

Die Turnhalle im obersten Geschoss der Kita ist ausschließlich mit der Treppe zu erreichen.