



## YOGA – Kurse mit Medita Dresden

Frau Groß

**ab Montag, den 18.02.2019**

- 1. Kurs 09.30 Uhr**
- 2. Kurs 10.45 Uhr**

Yoga-Kurse auf dem Stuhl erfreuen sich großer Beliebtheit.  
Ein erholsamer, entspannender Weg für mehr Wohlbefinden und  
bessere Gesundheit.

Mit sanften Übungen auf oder neben dem Stuhl werden  
Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert, die  
Gelenke schonend bewegt, Verspannungen gelöst und auch viel  
Freude in der Gemeinsamkeit erlebt.

Einige freie Plätze sind noch verfügbar.  
Mail: [as@as-freital.de](mailto:as@as-freital.de) oder Tel: 0351 6491000