

YOGA im Wohngebiet „Fit rund um den Stuhl“

**Für alle Interessierten, die nach innerer
Ruhe, Entspannung, Freude und
angemessener körperlicher Aktivität
suchen.**



**Nach Rücksprache mit Medita Dresden wird im
September 2022, montags von 09.30 – 10.30 Uhr
wieder ein neuer Yoga-Kurs mit 10 Terminen starten.**

Der Kurs beinhaltet Dehnungs- und Lockerungsübungen, Atmungs- und Konzentrationsübungen, die leicht in den Alltag zu übernehmen sind.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse zwecks einer Übernahme von Kosten nach.

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Tel.: 0351/ 6491000 dienstags 08.00 – 13.00 Uhr und donnerstags von 08.00 – 16.00 Uhr

A//S Verein für Arbeitsförderung und Selbsthilfe e.V. oder per Email as@as-freital.de