

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

Yoga-Lachen

findet einmal im Monat statt – Termine erfragen Sie bitte im Seniorenbüro

Beginn um 18.00 Uhr im Hofbergsaal

Lachen vermindert Stress, stärkt das Immunsystem und fördert eine optimistische Sicht der Dinge. Damit der Ernst nicht auf der Strecke bleibt, werden auch Entspannungs- und Dehnungsübungen in das Treffen integriert.

Mitmachen und Mitlachen ist jederzeit möglich
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kursleitung: Frau Tschardtke
www.lachbazillen.de

Kosten: pro Einheit 1,00 €
Zu bezahlen direkt bei der Kursleitung