

# **BÜRGERZENTRUM HOFBERG**

## **DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT**

# **Yoga für Senioren**

## **Der Weg zu dir**

**Montag von 9.00 – 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.15 Uhr**

**im Hofbergsaal**

Sanfte Körperübungen dehnen deine Gelenke und stärken deine Muskeln. Der Lymphfluss wird angeregt, reinigt sich und dein Blutkreislauf kommt in Schwung. Durch das Vertiefen deiner Atmung stellt sich eine angenehme Weite und Ruhe ein. Es fördert die Konzentration auf allen Ebenen. Zuneigung zu dir selbst kann entstehen.

Bitte bringe eine Matte und Socken mit.

Gerne können sie an einer kostenfreien Schnupperstunde teilnehmen.

Kosten pro Einheit 9,- €, ein Kurs besteht meist aus 10 Einheiten.

Informationen über die genauen Termine und Anmeldung im Seniorenbüro

**Ich freue mich auf Dich!**

Text und Kursleitung: Frau Daniela Steinshorn