

Achtsames Hatha-Yoga

**Für Yoga ist es nie zu spät –
ob 55 oder 99 Jahre.**

**Eine angepasste Yogapraxis stärkt
den Körper, trainiert
Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit
und führt ganzheitlich zu mehr
Lebensenergie, besserem
Körpergefühl und einer positiven
Lebenseinstellung.**

Leitung:	Iwona Staszewska
Wann:	Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Start:	10.01.2023
Wo:	Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, Sülz
Kosten:	Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 10 Termine/ Quartal
Info + Anm:	Telefon 0221 - 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de