

Yoga workshop am Wochenende

Die bekannte fernöstliche Methode zur Entspannung und Stresskompetenz, für alle, die die Methode kennenlernen und ausprobieren wollen, um gestärkt in die Woche zu gehen.

Ein Achtsamkeitsworkshop zur Stärkung eigener Abwehrkräfte - gerade in den dunklen Wintermonaten.

Eine angepasste Yogapraxis kann bereits in kurzer Zeit die Regenerationskräfte des Körpers wecken und zu mehr Lebensenergie führen.

Gemeinsame Pause mit Kaffeetrinken sind auf Wunsch möglich.

Max. 10 Teilnehmer

Kursleitung: Frau Sita Moeller
Kursort: Luxemburger Str.124 – 136,
UNI –Center, 1. Stock
Kurszeit: Samstag/ Sonntag 20./ 21.11.2021
14:00 – 18:00 Uhr (inkl. Pausen)
Kurs-Nr.: D 33–32-11
Kursgebühr: Mitglieder 75,- €
Nichtmitglieder 120,- €
Informationen: Tel.: 42102330 oder info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de