

Yoga- und Atemgymnastik für Ältere mit der Yoga- und Entspannungspädagogin Anne Glaffig

Für AnfängerInnen aber auch für WiedereinsteigerInnen geeignet.

Yoga ist der Weg zur inneren Gelassenheit und der Akzeptanz der eigenen Grenzen.

Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, regelmäßig aber achtsam zu üben, die Körpersensibilität und Selbstwahrnehmung weiterzuentwickeln.



Wir treffen uns mittwochs um 17:30 Uhr in der Begegnungsstätte Horn-Lehe (Im Hollergrund 59-61).
Start am 06. Oktober 2021.

Dort werden sanfte Yoga-, Spür-, und Atemübungen praktiziert. Professionelle Entspannungsübungen in Begleitung mit Klangschalen runden die Doppelstunde ab.

Auch Männer sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns Sie bei uns begrüßen zu können! Gerne auch zum Schnuppern.

Anmeldungen und Fragen werden gerne telefonisch unter 0176 / 60992395 entgegen genommen oder per Email unter: bgst-hornlehe@web.de



Aktive Menschen Bremen e.V.