

# Sesselyoga – fit und beweglich in jedem Alter!

Ab **6.Oktober 2023** um **18 Uhr** findet im  
Turnsaal der Volksschule St. Johann  
Sesselyoga statt.

Beim Sesselyoga werden leichte Bewegungsübungen am und um den Sessel  
mit Atemübungen kombiniert. Die Dauer ist eine Stunde.



Bitte bequeme Kleidung tragen!

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich:

Yogalehrerin Christine Eksler

Tel. Nr. **0664 413 87 10**

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!*

