

Sesselyoga – fit und beweglich in jedem Alter!

Ab **1. März 2024, 17 Uhr**, findet im Turnsaal der Volksschule St. Johann Sesselyoga statt.

Beim Sesselyoga werden leichte Bewegungsübungen am und um den Sessel mit Atemübungen und Entspannung 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!