

Sesselyoga – fit und beweglich in jedem Alter!



(Symbolfoto)

Ab **10. April 2026**, jeden Freitag von 17-18 Uhr, im
Turnsaal der **Volksschule St. Johann**.

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

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Schnupperstunde gratis, Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: 50 €/5 Stunden

Fragen und Anmeldung:

Yogalehrerin **Christine Eksler**

Tel. Nr. 0664 413 87 10

