



Yoga für Erwachsene

am Vormittag

Jeden Dienstag

**Klassenraum Schuki Broitzem, Große Grubestraße 30,
38122 Braunschweig**

9:00 - 10:00 Uhr

Mit Sina Nolting, Yogalehrerin

Für Anfänger*innen, Schwangere, Mamas & Kleinkinder und alle, die es schon immer mal ausprobieren wollten.

Bitte Yogamatte (falls schon vorhanden), Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Unser Ziel ist es, uns auf Asanas zu konzentrieren, die deinen Körper und Geist anregen. Wir streben an, Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht aufzubauen, um unseren ganzen Körper zu stärken. Der Kurs ist für alle Levels geeignet, da immer Modifikationen angeboten werden.

Kosten: 10€ pro Einheit

Anmeldung im FamZ Büro

Kontakt:

Dorothea Gawlitta, Koordinatorin

Tel.: 0531 87 885 018 | Mobil: 0160 8057753

E-Mail: familienzentrum-broitzem@paritaetischer-bs.de

