GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.

Balance Yoga

Sanft bewegen - tief entspannen!

07.01. -25.03.2026

Dieser Yoga Kurs ist ideal für Alle, die sich etwas „Gutes“ tun möchten.
Wir möchten Köper, Geist und Atmung harmonisieren, Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht verbessern sowie Stress abbauen. Die Grundhaltungen (Asanas) werden langsam ausgeführt und können problemlos umgesetzt werden.

Zeit: Mittwochs 19.45 - 21.15 Uhr

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof, Glehn

mit Monica