



Evangelische
Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e. V.

teamwork
für Gesundheit und Arbeit



YOGA für Frauen

Sie erfahren, wie Anspannung und Entspannung im richtigen Verhältnis den Energiestrom des Körpers in Fluss bringen. Dynamische Übungsreihen, stabilisierender Haltungsaufbau, bewusste Atemführung und meditative Wahrnehmungsschulung führen zu neuer Energie und Lebensqualität.

Wann:

Donnerstag, **ab 11.01.2024**
Uhrzeit: 11.00 – 12:30 Uhr

Die Termine:

11.1, 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 15.2, 22.2,
29.2, 7.3, 14.3.2024

Wo:

ALVI-Haus der Begegnung
Grünendeicher Straße 1b
21680 Stade

Leitung:

Yogalehrerin Sandra Hesse

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung

**Kostenfrei und
unverbindlich!**

Weitere Informationen:

- Ein Kurs nur für Frauen
- Keine Kosten
- Keine Anmeldung notwendig, aber möglich
- Ein Einstieg in den Kurs ist zu jederzeit möglich

Anmeldung und Informationen bei der:

**Ev. Familienbildungsstätte
Kehdingen/Stade e.V.**

Neubourgstraße 5, 21682 Stade

☎ (0 41 41) 79 75 7-0, Fax: (0 41 41) 79 75 7-27

E-Mail: info@fabi-stade

Web: www.fabi-stade.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

