



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverbandes Braunschweig-Salzgitter e.V.



Yoga im Sitzen

Auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geben die Yoga-Übungen im Sitzen die Möglichkeit, die Beweglichkeit, die wir noch haben zu fördern, aufrecht zu erhalten oder noch zu verbessern. Am Anfang und Ende steht die Entspannung wir machen Atemübungen und Yoga und können damit unsere Lebensqualität verbessern.

Veranstalter:

DRK Begegnungsstätte „Am Wasserturm“, Hochstraße 13,
Offene Yoga-Gruppe

Ansprechpartner: Frau Wollgramm, Tel.: 80 11 070
Herr Plichta , Tel.: 34 10 88

Zeit:

Donnerstag von 11.00 -13.00 Uhr

Beginn:

Fortlaufende Gruppen



Ort:

Begegnungsstätte „Am Wasserturm“ Hochstraße 13
Gymnastikraum

Kosten: 20,- € pro Monat