

Fortlaufender Kurs (Ü55) im Mehrzweckraum der Tgea Nue GEMEINSAM BEWEGEN UND ENTSPANNEN – LIV VITAN YOGA

Wir treffen uns jeden Freitagmorgen im Mehrzweckraum der Tgea Nue, um gemeinsam verschiedene Körperwahrnehmungsübungen durchzuführen. Unser Ziel ist, den eigenen Körper (wieder) besser zu spüren, lebendiger werden zu lassen und uns unserem Gleichgewicht anzunähern.



- Wann?** Jeweils am Freitagmorgen von 9.15 bis 10.15 Uhr
Wo? Im Mehrzweckraum der Tgea Nue
Kosten? Fr. 5.- (wird von der Gemeinde mitunterstützt)
Anmeldung? Ist nicht erforderlich – einfach kommen!
Schnuppern? Ist jederzeit möglich

Wir üben stehend oder auf Stühlen sitzend (bequeme Kleider sind von Vorteil).

Leitung: Mirjam Rosner, 081 633 34 54