**Yoga Kurs - Entspannung im Alltag!**Ein Angebot für Mütter und Großmütter

Stressabbau zu fördern, die körperliche und mentale Fitness zu stärken, Körper und Geist in Einklang zu bringen, dies ist Ziel des Yoga Kurses unter fachkundiger Leitung von Felicja Faustyna. Yoga Techniken erlernen und durchzuführen, neue Energie und Kraft zu tanken, ausgeglichener und beweglicher zu werden, um auf die kommenden Herausforderungen des Alltags vorbereitet zu sein.

Termin: **Dienstags von 15:10 – 16:10 Uhr (5 Einheiten)   
 11.09,18.09,25.09, 02.10, 09.10.2018**

Leitung: Felicja Faustyna

Ort: Familienzentrum Unter den Weiden e.V.   
 Krefelder Weg 90, 47906 Kempen, 02152-3600

Anmeldung bis zum 03.09.2018 über Frau Mackenschins



|  |
| --- |
| **Wir nehmen teil /Name** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |