

YOGA-Übungssonntag „Frühlingserwecken“

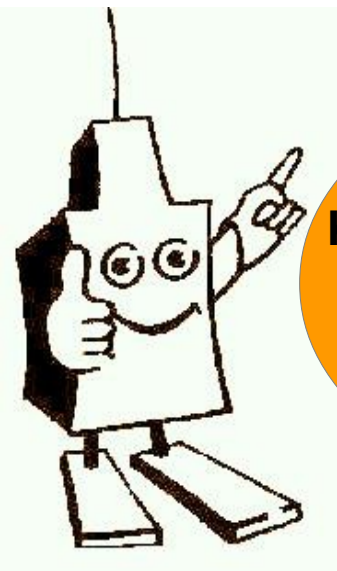
24.02.2019

im

REHA FIT Schaumberg

Ziele und Inhalte des YOGA-Tages:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Förderung der mentalen Entspannung
- Mehr Flexibilität erleben durch aktives Loslassen
- Kraft tanken für das neue Jahr 2019
- Energiereich in Fastenzeit und Frühling starten



Wann? So, 24.02.2019, 10:00 - 15:00 Uhr

Kosten? REHA FIT Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 30 €
Inkl. veganem Mittagessen im Bistro BERG WERK

Teilnehmerzahl? Max. 20 Personen

Anmeldung? HIER im REHA FIT