

YOGA-KURS

FÜR MAMAS & PAPAS VON KITA-KINDERN

Zeit für dich. Kraft für den Alltag.

Der Alltag mit Kindern ist oft turbulent. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie die positive Wirkung von Yoga.

Mit sanften Übungen fördern wir Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden – ganz ohne Leistungsdruck.

Vorkenntnisse sind nicht nötig – alle Erfahrungsstufen sind willkommen.



TERMINE: 26.08., 02.09., 09.09., 16.09.,
23.09., 30.09., 07.10., 14.10.



MITTWOCHS: 18:00 Uhr – 19:00 Uhr



WO: Gemeindezentrum St. Nikolaus
Hauptstr. 151, 55120 Mombach



KOSTEN: kostenfrei



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte melden Sie sich an.

