

YOGA

Unterrichtet wird eine sanfte Mischung aus Yin und Yang-Yoga. Yin-Yoga bringt Gelassenheit und Ruhe. Yang-Yoga sorgt für Kraft und Energie. Es stärkt Muskulatur und Atmung und hilft dabei von den Gedanken in den Körper zu kommen.

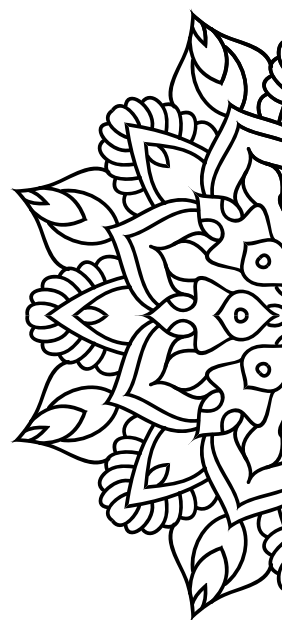
Immer mittwochs von 17:00-18:15 Uhr |
Sporthalle Neuberend

NEU AB 3. MAI:

FREITAGS 11:00-12:15 UHR

TRAINERIN: ANDREA FISCHER
(MOBIL 0177 8598226)

Bitte zwei Decken und 2€ mitbringen.



WWW.VFL-EICHE.DE

