

# SENIOREN YOGA



## UNTER DEN ARKADEN

Ein Yoga-Kurs, der Körper und Geist gleichermaßen gut tut:  
Mit sanften, wiederholten Bewegungsfolgen finden wir mehr  
Mobilität, Kraft und Wohlbefinden.

Der Atem führt uns in Ruhe und Balance. Dieser Kurs ist für  
alle geeignet – egal, wie beweglich Sie sind.

Wir üben im Stehen, Sitzen oder Liegen. Perfekt, um  
Spannungen zu lösen und sich wieder frei und stabil zu  
fühlen.

**Wann: Fünf mal mittwochs von 11.30 bis 12.30 Uhr**

**Beginn: 14.01.2026**

**Wo: Bewohnertreff „Unter den Arkaden“  
Dientzenhoferstraße 68, 80937 München**

**Anmeldung bis spätestens 12.01. unter Tel.: 089/30905478-0  
oder [bewohnertreff@etc-muenchen.de](mailto:bewohnertreff@etc-muenchen.de)**