

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