

Yoga am Mittag

Ab Donnerstag 25. August
12:30 – 13:45 Uhr



Hast Du Lust, mittags mal etwas Neues auszuprobieren
und deine Mittagspause auf der Yogamatte zu verbringen?

Yoga fördert die Beweglichkeit, kräftigt und dehnt deinen Körper, stärkt die Muskulatur und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Aktive und kreative Mittagspausen machen den Kopf frei, heben die Laune und wirken dem Mittagstief entgegen, vor allem dann, wenn der Alltag mal wieder hektischer wird. Gönn dir eine Auszeit und lass dich von dynamischen, kräftigenden und beruhigenden Übungen mit frischer Energie für den restlichen Tag versorgen.

Ich freu mich auf dich
Julia



Infos:

Julia Borst-Ohlraun

0162 79 21 402

www.scvm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.
Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg
Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

