

# endlich.yoga 65 Plus



August 2024 im SC Klecken

## endlich.yoga 65 Plus

ist darauf ausgerichtet zu remobilisieren, das Gleichgewicht zu schulen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Du übst gelenkschonend an einem Stuhl. Ein vitalisierendes Warm up und eine Entspannungsphase runden den Unterricht ab. Dem Yoga am Stuhl liegen die stehenden Asanas der ersten Serie Ashtanga Yoga zu Grunde.

**Ab Mittwoch, 14. August 2024,  
15:00 - 16:15 Uhr**

### 8 Termine:

14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09. u. 02.10.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,  
21224 Rosengarten-Klecken

**Anmeldung:** Barbara Dresel,  
barbara.dresel@sc-klecken.de,  
Tel: 04105-585775

**Kosten:** für Mitglieder 28,- Euro  
Nichtmitglieder zahlen 48,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach  
erfolgter Bestätigung überweisen.

### Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,  
Stichwort: Yoga-65Plus-Aug2024

### Leitung / Information:

Maïke Rosenstiel,  
info@endlich.yoga

### Gerne mitbringen:

Getränk,  
Handtuch,  
ABS-Socken



endlich.yoga