

Sportvereinigung Röt-Schönegründ e.V.

Yoga für Dich

Ab Montag, 13.1.2020, bietet die Sportvereinigung Röt-Schönegründ e.V. einen fünfteiligen Yogakurs an.

Zur Ruhe kommen, die eigene Mitte finden, Atemschulung, Beweglichkeit, Kräftigung sowie das Trainieren der Körperwahrnehmung steht im Vordergrund dieses Kurses.

Der Kurs findet montagabends von 19 – 20 Uhr im Kurhaus Röt statt.

Die Leitung des Kurses hat Yogalehrerin Sandra Frey.

Anmeldung bei Sandra Frey, Tel.Nr. 07442/3376, sandra@holzbaufrey.de oder bei Sabine Armbruster, Tel.Nr. 0176/41516689