

Endlich Zeit für mich



Kundalini Yoga für Senioren

(kein Schneidersitz)

67435 Neustadt (Lachen-Speyerdorf)

Alte Pflanzschule Lilienthalstr. 5

(Anfahrt s. Rückseite)

Info und Anmeldung:

Ingrid Hoepner Tel: 06321/9375450

www.naturheilpraxis-ingrid-hoepner.de

Fit und fröhlich das Älterwerden genießen

mit:

sanften Bewegungen

Vergrößerung des Atemvolumens

Yoga mit dem „kleinen Finger“

Konzentrations- und
Koordinationsübungen

Entspannung

Meditation

Die Übungen sind den körperlichen
Gegebenheiten angepasst.

Anfahrt von Neustadt kommend

Nach der Baumschule Derwand,
ca. 100 m vor der Ampelkreuzung
direkt vor der Bushaltestelle
Einfahrt links, Parken im Hof

Beginn: Di. 14. Januar 2014
14:45 – 16:00 Uhr

kostenlose Schnupperstunde, dann
immer dienstags zur gleichen Zeit.

*Weitere Kurse für jedes Alter auch
freitags vormittags in NW-LSp und
montags vormittags in Haßloch
(Judo-Club) in Zusammenarbeit mit
dem Kneipp-Verein Haßloch.*