

Einladung zu

Yoga auf dem Stuhl

Bitte bringen Sie bequeme
Kleidung, Socken, Wasser und
ein kleines Handtuch mit!

Sie sind herzlich
willkommen

an jedem **Montag**
von **14.30** bis **16.00 Uhr**

im Bergedorf-Bille-Treffpunkt
Berliner Landstraße 26 e, Wentorf



© F. Ibs

Stuhl-Yoga kann helfen, die Beweglichkeit sowie den Bewegungsradius zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen (Asanas) können im Sitzen und Stehen ausgeführt werden.



Informationen

und weitere Angebote zu den Treffpunkten der Bergedorf-Bille-Stiftung finden Sie unter www.bergedorf-bille-stiftung.de