



YOGA-SCHNUPPERN IM FREIBAD

Im Yoga werden durch bestimmte Körperübungen, Atemtechniken sowie Konzentrationshaltungen und Entspannung, Körperbewusstsein und Wahrnehmung geschult. Durch regelmäßige Praxis lassen sich Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit verbessern.

Der Förderverein Bürgerbad bietet am **15.07., 22.07 und 05.08.**

jeweils um 09.00 Uhr, allen Interessierten ein Yoga-Schnuppern an, gute Witterungsbedingungen vorausgesetzt.

Angeleitet werden die Übungen durch die Yoga-Lehrerin Petra Jakisch. Für die Inhaber einer gültigen Eintrittskarte ist das Angebot kostenlos. Als Unterlage ist eine Yoga-Matte oder ein Badehandtuch mitzubringen.

Der Förderverein wünscht allen Teilnehmern viel Freude beim Üben.

Bürgerbad

Warendorf

