



Selbstheilskraft
Macht Euch auf den Weg

YOGA & KREISTÄNZE

Thema: „Fit und Vital mit Yoga & Tanzen“

im Turnsaal des Kindergartens 7444 Klostermarienberg, Schulgasse 4

Das Jahr 2019 beginnt mit zwei Fit & Vital Angeboten im Turnsaal des Kindergartens:



Kreistänze aus verschiedenen Ländern, Epochen und Kulturen. Tanzen macht den Menschen nicht nur großen Spaß, es fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Es trainiert auch das Gedächtnis und wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und ist ein aktives Training gegen Osteoporose.

Ein Tanzpartner oder Tanzerfahrung ist nicht notwendig!

Hatha-Yoga für Junggebliebene. Sanfte körperliche Übungen um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu stärken.

Samstags

16:00 Uhr YOGA

KREISTÄNZE (auf Anfrage)

Für die Kreistänze werden Schuhe ohne Gummisohle empfohlen.

Für Yoga ersuche ich eine Yogamatte sowie Decke mitzubringen.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Eure **Hana DEIX**

KONTAKT: Hana DEIX Waldgasse 2, 7444 Klostermarienberg, Telefon: +43 699 104 044 33, E-Mail: hana.deix@gmx.at. Partnerin des Vereins Selbstheilskraft, gemeinnütziger Salutogenese, Kunst, Kultur-, Bildungs- und Sportverein, Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien ZVR-961166906