

Kath. KITA St. Nikolaus

Friedhofsweg 24
50259 Pulheim - Brauweiler

Fon: 02234 – 81952
Fax: 02234 – 927722
nikolauskinder@web.de

Hatha-Yoga

Ein Basis-Kurs für jedermann

Freuen Sie sich auf ruhige Momente voller Energie und neuer Vitalität
verbunden mit gelassener Entspannung.

Erlangen Sie Kraft und Beweglichkeit bei körperlichen Übungen (asanas)
und achtsamer Atembetrachtung.



Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Kissen und Matten sind
vorhanden.

Referentin: Michaela Weiser

Termin: Mittwoch, **11. Januar 2017**, 19.30 – 20.45 Uhr

Kosten: 10 Termine/99,00 Euro

Ort: Kath. Kinderhaus St. Nikolaus
Friedhofsweg 24, Brauweiler

Anmeldungen und Informationen bis **04.01.2017** unter 02234/81952 oder
nikolauskinder@web.de