

**DATUM:**

24.01.2019

**Yoga auf dem Stuhl- 50 plus**

In Kooperation mit der Katholischen Pfarrgemeinde St. Laurentius bietet die VHS Siebengebirge diesen besonderen Yoga-Kurs an. Wer nicht gut im Schneidersitz oder auf einer Matte üben kann, ist hier angesprochen. Wirbelsäule, Beckenboden, Atmung und Balance werden in besonderer Weise trainiert.

Die Veranstaltung beginnt am Montag, den 04.02.2019 in der Zeit von 16.00 Uhr bis 17:30 Uhr. Der Durchführungsort ist in Königswinter Tal das Pfarrheim St. Laurentius.

Das Entgelt beträgt bei sieben bis zehn Personen 62,70 Euro, ab 10 Personen 43,80 Euro. Anmeldeschluss ist der 28. Januar 2019.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str.48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889378 oder per E-Mail an [vhs@koenigswinter.de](mailto:vhs@koenigswinter.de).