

# Yoga

## 50 Plus



8 x freitags  
von 15.00 bis 16.00 Uhr  
(ab 11.10.2019)  
Kursgebühr: 60,00 €

Durch sanfte und schmerzfreie Bewegungen stärkt Yoga Deine Muskulatur, verbessert Deine Beweglichkeit und hilft den Gelenken. Yoga vertieft Deinen Atem, verhilft zu mehr Gelassenheit und hält Dich geistig fit.

Fragen zu unserem Yoga

und Anmeldung unter Tel. 05 61 - 47 18 52 oder

unter [wja@caritas-kassel.de](mailto:wja@caritas-kassel.de).

 **WJA WIR JUNGEN ALTEN**

Frankfurter Str. 207 \* 34134 Kassel



CARITASVERBAND  
NORDHESSEN-KASSEL E.V.