

"STRETCH IT OUT!"



Dieses Training verbindet Yoga, Qi-Gong und Atemübungen.
Wir bewegen den Körper ruhig und achtsam.

Wir dehnen und stärken den Körper, lösen Spannungen und
kommen zur Ruhe.

So starten wir entspannt und konzentriert in den Alltag.

Die Klasse ist für alle geeignet.
Herzlich willkommen!



FREITAG, 12.00 - 13.30 Uhr



**Sprengelstr. 15, 13353 Berlin
Gymnastikraum 1. Hof Links**



**030 459 773 08
treffpunkt.sprengelhaus@moabiter-ratschlag.de**



1€ / Termin