



OFFENE GRUPPE YOGA AUF DEM STUHL

FÜR WAS?

- Sanfte Körperübungen
- Entspannung
- Zur Ruhe kommen

FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.

WANN

Montagsmorgen, 09:30 Uhr, 50 Minuten

TERMINE

14./ 21./ 28. September & 5./ 12./ 19. Oktober (6 Termine)

Einsteigen jederzeit möglich.

ORT

Psy4Asyl

Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Mirjam Sperling, Yoga-Trainerin und Physiotherapeutin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos

Fahrtkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Bequeme Kleidung

ANMELDUNG erforderlich

info@psy4asyl.ch. Stichwort : Yoga

Name, Vorname, Herkunftsland