

Wer den Sonnengruß und das kleine Krokodil kennenlernen oder vertiefen will....

YOGA für alle

Montags, ab 26. August 2019 (bis Dezember)

von 20 – 21.15 Uhr

Bitte mitbringen:

- **bequeme Sportkleidung**
- **Yogamatte, wenn vorhanden**
- **ggfs. einen warmen Pullover für den Entspannungsteil**

- **Das Angebot ist für Shirokuma-Mitglieder kostenfrei. Familienangehörige, Freundinnen und Freunde können teilnehmen. Bei regelmässiger Anwesenheit bitten wir um eine Spende.**

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

Euer Vorstand