

Gratis Yoga-Lektion für Seniorinnen und Senioren

Yoga kennt kein Alter! Mit einfachen Übungen auf und neben dem Stuhl trainieren wir die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und fördern das Gleichgewicht. Yoga verbessert die Konzentration, Achtsamkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Nach den Yoga-Übungen bleibt Zeit für eine Tasse Tee. Probieren Sie es aus, wir freuen uns auf Sie!

- **Datum:** **Donnerstag, 2. Mai 2024, 14.30 – 15.45 Uhr**
Dienstag, 7. Mai 2024, 09.00 – 10.15 Uhr
- **Ort:** Kreiseltreff der Spitex Horw, Allmendstrasse 8, 6048 Horw
- **Anmeldung:** erforderlich unter wmdl@spitex-horw.ch oder 041 340 40 70
- **Mitbringen:** ein Badetuch und bequeme Alltagskleidung (Sportbekleidung nicht zwingend)
- **Kursleiterin:** Fleur Wend, zertifizierte Yogalehrerin (Krankenkassenanerkennung)

Künftig werden im Kreiseltreff der Spitex Horw regelmässige Yoga-Kurse angeboten (5'er Abo, Total 100 Franken)