



# .. ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN

.....

**Dorfgemeinschaftshaus Ellhofen | Freitag, 18 - 19 Uhr**

.....

Wir starten am Freitag, 31.01.2020 um 18.00 Uhr mit Achtsamen Körperübungen zur Kräftigung der körperlichen Fitness und Stärkung der inneren Mitte!

Fasziendehnung zur Förderung der Beweglichkeit und  
Entspannungsübungen zum Loslassen und zu sich kommen.

Bring mit: Warme Socken und evtl. eine dünne Decke  
Anmeldung bei Waltraud Trenkle unter 08384/375 (ab 18 Uhr)

**ICH FREUE MICH AUF EUCH!**