# Sesselyoga

**Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr**
**Gemeindeamt Pupping**

Sanftes Yoga auf und mit dem Sessel. Wir fördern Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht. Atmung und Entspannung helfen, bewusst loszulassen und Stress zu reduzieren.

Für Senior:innen und alle, die sanft üben möchten oder nicht gut auf die Matte können.

***"Jede:r ist herzlich willkommen in unserer Runde – denn gemeinsam macht Bewegung mehr Freude, motiviert uns und verbindet uns miteinander."***

**Anmeldung und Infos zu Sesselyoga & Tarifen:**
**Tel: 0664/4264689**
**e-mail: office@sabinestallinger.at**

**Mag. Sabine Stallinger**
Yogalehrerin, Coach & Unternehmensberaterin

Gesunde Gemeinde

der yoga|club