



# Stuhl-Yoga

mit Tanz- &  
Bewegungspädagogin  
Anja Flachbart

- Yoga im Sitzen
- Atemtechniken und Meditation zur Entspannung
- Sanfte Bewegungsübungen, auch für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Kursstart ab 17.04.24 immer  
Mittwochs, 15-16 Uhr

DRK Seniorenzentrum  
Teterow

Teilnahmegebühr 80,00 Euro  
für 10 Termine

---

## ANMELDUNG:

**ROTKREUZ-AKADEMIE GÜSTROW**  
**03843-27799833**

**ROTKREUZAKADEMIE@DRK-GUESTROW.DE**

**WWW.DRK-GUESTROW.DE/KURSE**

---