

Familienyoga- online

Die Eltern- und Familienbildung der Stadt Rastatt bietet in Kooperation mit Frau Nuran Börsig einen Online-Yogaeinheit für Familien an.

Inhalt:

- Entspannungstechniken und Lösen von Blockaden
- Rückenmuskulatur und Gleichgewichtssinn stärken
- Körpergefühl und Wohlbefinden unterstützen

Wann: Donnerstag, 28.04.2022, 09.30-11.00 Uhr

Referentin:

Frau Nuran Börsig, Yogalehrerin und Ayurveda-Masseurin,
Studio "Nuran's Yogazeit"

Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung den entsprechenden Einladungslink per E-Mail, um über einen PC, einen Laptop oder ein Smartphone an der Veranstaltung teilnehmen zu können. Das Online-Format wird über die Videokonferenzplattform „Rastatt schnatzt“ angeboten.

Eine Yogamatte oder Ähnliches wird für das Angebot benötigt.

Eine Teilnahme ist ohne besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse möglich.

Anmeldung bis zum 26.04.2022:

Eltern- und Familienbildung
Tatjana Kleehammer
tatjana.kleehammer@rastatt.de