



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**WOHLFAHRTSVERBAND
SOZIALDIENST
MUSLIMISCHER FRAUEN**

FRAUENYOGA MIT NADIIA

Yoga ist gut für die Gesundheit von Körper und Geist. Es verbindet sanfte Bewegungen, Dehnübungen, bewusste Atmung und Meditation. Das hilft beim Stressabbau, stärkt die Muskeln und macht den Körper beweglicher.

Preis: 2,00 € für Mitglieder Sozialdienst muslimischer Frauen,
4,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: Nadiia 0151/2142 6429

**Jeden Mittwoch
16:30-18:00 Uhr
MGH-Gymnastikraum**

MGH Kempten
Friedrich-Ebert-Str. 14
87437 Kempten
0831/7458 4330

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Foto: KI generiert