

Der **NATURSTADL** e.V. lädt wieder ein:



zur **Mondgymnastik!**



Wann: Beginn Freitag 11. Oktober 2024

Kostenlose Schnupperstunde!

Um: 18:00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)

Wo: Turnhalle Volksschule Kirchberg b.M.

Mit: Johanna Paungger-Poppe

Den Körper auf natürliche Weise wieder beweglich machen, das ist unser Ziel.

Egal wie alt, egal wie jung!

Wir bewegen uns in Harmonie mit den Mondrhythmen, um unnötige Anstrengungen zu vermeiden. Keine Vorkenntnisse nötig, jeder kann kommen.

Weitere Termine: **jeweils freitags 18 Uhr, von 11. Oktober bis 29. November 2024**

Für Mitglieder: 6er Block € 30,- (je 5,- €)

Für Nichtmitglieder: 6er Block € 48,- (je 8,- €)

Bequeme Kleidung genügt, sie sollte aber nicht zu luftig sein.

Die eigene Yogamatte wäre von Vorteil, es sind aber auch welche vorhanden.

Um Anmeldung wird gebeten, per **Whatsapp** unter **0677 63764319**

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!