MY BODY MY YOGA

INTERPLAST SWITZERLAND

MIT YOGA GUTES TUN

für Deinen Rücken und Menschen in Not.

So, 13. Oktober 2019, 14 bis 18 Uhr

Ort: Das Trösch Begegnungszentrum,
Hauptstrasse 42, 8280 Kreuzlingen

Beitrag CHF 60.– (wird gespendet)

Spende

Sämtliche Einnahmen werden dem Verein INTERPLAST Switzerland gespendet. Dieser hilft Menschen in Not durch wichtige Operationen.

FÜR EINEN GUTEN ZWECK

10 Minuten Yoga am Tag können Dein Leben verändern.

Am Sonntag, 13. Oktober 2019 zeigt Dir Andora Yoga im Trösch Begegnungszentrum in Kreuzlingen effektive, einfach auszuführende Yoga-Übungen für einen fitten Rücken und eine starke Körpermitte. Dein Rücken wird gedehnt und gestärkt, damit Du flexibler wirst und Schmerzen im Alltag vorbeugst. In diesem vierstündigen Workshop lernst Du die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen kennen. Wir zeigen Dir hilfreiche Yoga-Übungen, um diesen vorzubeugen.

Unter dem Motto «Helfen» spenden wir sämtliche Einnahmen dem Verein INTERPLAST Switzerland. Dieser operiert in Entwicklungsländern Menschen in Not und verhilft ihnen dadurch zu einem besseren Leben.

Spende

Dein Beitrag von **60 Franken wird gespendet.**

MY BODY MY YOGA

andora.ch

INTERPLAST SWITZERLAND

interplast-switzerland.ch