



Bewegungskurse in Zollstock

In diesem Kurs führen wir altersangepasste Yogaübungen aus der Kundalini-Yogapraxis durch und kombinieren körperliche Bewegung mit Atem- und Entspannungsübungen. Auch Menschen mit Demenzerkrankungen sind herzlich willkommen! Alltägliche Bewegungsabläufe, Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie der Wunsch nach Entspannung werden unterstützt.

Yoga für Senior*innen:

Mittwochs

10:00 - 11:00 Uhr

Bürgerzentrum

Zollstock, Rosenzweigweg 1

Beginn: 27.08.2025

AWO Bildungswerk Köln

Infos & Anmeldungen unter www.awo-bildungswerk-koeln.de