

# Pressemitteilung



**Gemeinde Schöneck**

**Der Gemeindevorstand**

## ***Die Seniorenberatung informiert***

### ***Yoga 50 plus - Neue Kurse ab 3.9. bzw. 4.9.2018***

Yoga ist ein Geschenk für jedes Alter. Wer sich dem Yoga widmet, erlangt nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch Frische des Verstandes. Die verschiedenen Übungen beim Yoga helfen, Entspannung zu finden. Die Übungen, die immer ganzheitlich ausgelegt sind, lindern aktuelle Spannungssymptome und helfen, neuen stressbedingten Beschwerden vorzubeugen. Da im Yoga körperliche Übungen und meditative Elemente zusammentreffen, werden sowohl körperliche als auch seelische und nervliche Anspannungen gelöst.

Die Seniorenberatung der Gemeinde Schöneck bietet unter der Leitung von Frau Sabine Christof, Yogalehrerin, die Möglichkeit an, die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga kennen zu lernen und zu praktizieren.

#### ***Die Kurse finden***

***ab Montag, 3. September 2018 von 16.15 – 17.30 Uhr, 10 Termine,***

***Kursgebühr € 100,-***

***und***

***ab Dienstag, 4. September 2018 von 16.00 - 17.15 Uhr, 10 Termine, Kursgebühr € 100,-***

***in Schöneck-Kilianstädten, Hanauer Straße 49 a, statt.***

*Die Gebühr für die Kursteilnahme Yoga 50 plus wird von den meisten Krankenkassen auf Antrag teilweise erstattet.*

Anmeldung und weiter Informationen. Seniorenberatung, Telefon 06187/9562401

Schöneck, den 12. Juli 2018

Gemeindevorstand der Gemeinde Schöneck

Veronika Kielmann-Heine (Seniorenberaterin)

Rathaus, 61137 Schöneck Tel.: 0 61 87 / 9562- 401