

Yoga für die Seele

Anmeldung über die Volkshochschule
der Verbandsgemeinde Speicher:
06562/6434 oder vhs@vg-speicher.de

Wann? **Mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr**
Starttermin ist der 04.02.2026

Wo? **Jugend- und Vereinshaus Speicher**

Wer? **Personen ab 16 Jahren**
(auch für Anfänger geeignet)

Kosten? **60,00 € für 10 Termine**

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken
im Geist. Lasse den Alltagsstress für einen
Moment hinter dir und bringe Körper, Geist
und Seele in Einklang miteinander.

