

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.

