



YOGA FÜR FRAUEN MIT UND OHNE MIGRATIONS-HINTERGRUND

Ankommen

Sie möchten sich Zeit für sich nehmen, sich bewegen, entspannen und dabei andere Frauen kennenlernen? Der Hatha-Yoga-Kurs ist für Frauen in jedem Alter, mit und ohne Migrationshintergrund offen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleider sind von Vorteil. Geleitet wird der Abend von Beate Michel.

Zeit: Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr Yoga
19.00 bis 19.30 Uhr gemeinsamer Austausch

Termine:

2026

29. Oktober
5. November
12. November
19. November
26. November
3. Dezember
17. Dezember

2027

14. Januar
28. Januar
18. Februar
25. Februar

Wo: Mansarde Kloster Muri (oberster Stock),
Seetalstrasse 6, 5630 Muri

Das Angebot ist kostenlos und wird über die
Freiwilligenarbeit organisiert, Matten sind vorhanden.

Anmeldung/Kontakt: info@rifoberesfreiamt.ch;
056 675 87 50