

Einladung zum Informationsnachmittag

**„Senioren-Yoga in der
Marktgemeinde Finkenstein am Faaker See“**

***Montag, 09. März 2026
Um 16:00 Uhr
Generationenraum, Birkenweg 9
9584 Finkenstein am Faaker See***

Trainerin:

Mag^a Petra Abl, Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Verhaltenstherapeutin KJ, Yogalehrerin

Einladung zu einem Nachmittag, an dem jede und jeder Yoga kennenlernen darf!
Ein besonders abgestimmtes Konzept für Menschen ab 65+, keine Vorkenntnisse
erforderlich. Mitzubringen sind Neugierde und Lust sich zu bewegen, den Körper
zu mobilisieren, zu kräftigen und zu dehnen, das Gleichgewicht zu fördern, sich
mit dem eigenen Atem zu verbinden - und dabei auf jeden Fall auch gemeinsam
Spaß zu haben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Für die Bürgermeister:



Pflegenahversorgerinnen – Community Nurses