



Entspannt und mit positivem Körpergefühl ins neue Jahr mit

YOGA

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung ist gerade nach einem anstrengenden Arbeitstag genau das Richtige.

Trainerin:

Rosa-Maria Frombeck (ärztlich geprüfte Yogalehrerin)

Beginn:

12 Abende

Wo:

ab 08. Januar bis 26. März 2026

Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen

Dompfaffstr. 1, GAP, 2. OG



Wann:

jeden Donnerstag von 17:30 - 18:45 Uhr

Preis pro Person:

Eigenbeteiligung ca. € 50,00 (je nach Teilnehmerzahl)

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Gymnastik-Matte oder Decke, evtl. ein Getränk

Vorkenntnisse sind **nicht** nötig!!

Wir sind eine bunt gemischte, lustige Truppe und würden uns **sehr** über neue Yogis freuen
- die für sich, ihren Körper, für mehr Beweglichkeit, zur Entspannung, gegen Stress, usw.

etwas tun wollen!! 😊



Anmeldung bitte **bis spätestens 02. Januar 2026**
mit Angabe der Handynummer an
bsc@sparkasse-oberland.de

Fragen **vorab** bitte an Andrea Kratzmair
andrea.kratzmair@sparkasse-oberland.de
oder per Telefon 0881 / 641 - 75 16