



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)

12 Abende

Beginn:

ab 08. Januar bis 26. März 2026

Wo:

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