

Entspannung durch Bewegung mit Dunja



Balance durch Yoga

Einfache Yogastellungen, körpertherapeutische Übungen, Stretching sowie Atem- und Entspannungstechniken

210 € *

Montags, 08.15 – 09.30 Uhr | Start: 30.09.

Mit Haltung durch den Alltag

Rückenschule | Wie entstehen Rückenschmerzen und was kann ich dagegen tun?

Entlastungsmöglichkeiten bei Alltagsbewegungen

Montags, 09.45 – 10.45 Uhr | Start: 30.09.

200 € *



(Groß-)Eltern & Kind Yogazeit

Bewegungsfreude aber auch Konzentrations- und emotionale Regulierungsfähigkeit, Anspannungs- und Entspannungsregulation, stehen im Vordergrund

300 € **

Für Kinder von 8 – 10 Jahren | Dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Start (gratis Schnupperkurs): 01.10.

www.ewb.lu

info@ewb.lu | +352 44 743 340

EwB | ErwachseneBildung
5, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg