



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

vom **07.09.2026**
bis **12.10.2026**



Yoga



Einklang für Körper, Atem & Geist

Montags

RESTPLÄTZE
verfügbar

Kurs 1 17.30- 18.30Uhr

Kurs 2 18.30- 19.30Uhr

Start 07.09. bis 12.10.2026

6 Termine 30,- €

Mit Anmeldung unter 02451/ 49369

gemeinsam aktiv - ganz individuell abgestimmt auf jedes Fitnesslevel

Dich erwartet ein harmonischer Dreiklang aus:

Asanas: Kraft, Flexibilität & gesunde Haltung

Pranayama: Die Energie der Atmung nutzen

Meditation: Kurseinstieg/-ausklang für tiefe Entspannung

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Veranstalter:

Seniorenzentrum im Mehrgenerationenhaus der Stadt Übach-Palenberg

Konrad-Adenauer-Platz 1, 52531 Übach-Palenberg

Telefonnummer: 02451 49369 seniorenzentrum@uebach-palenberg.de