

Salzgitter - Zeitung

02. November 2024

### Mit Yoga-Training ins Gleichgewicht

**Salzgitter.** Yoga am Morgen für Erwachsene lautet ein neues Kursangebot der Katholischen FABI in der Salderschen Straße 3 in Lebenstedt. Durch Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen verhilft das Training dazu, das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen. Yoga bietet damit eine gute Möglichkeit, einen Ausgleich für die alltäglichen Belastungen zu schaffen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Termine sind immer dienstags von 10.15 bis 11.15 Uhr. Die Kosten für sechs Treffen belaufen sich auf 60 Euro. Anmeldung per E-Mail an [info@kathfabisalzgitter.de](mailto:info@kathfabisalzgitter.de) oder unter Telefon (05341) 45682.