

# Yoga-Angebot für Mitarbeitende (BGM)

Du hast Lust, etwas nur für Dich zu machen?

Du möchtest nach der Arbeit runterkommen und entspannen?

Dann bist Du bei uns genau richtig!

Komm in unsere Yoga-Gruppe

Montags: 16:00–17:00 Uhr

Ort: Ruheraum im Untergeschoss

Trainerin: Mona Holzmann

Ausgebildete Sport- und

Gesundheitstrainerin



- ✚ kostenfrei
- ✚ freiwillig
- ✚ außerhalb der Arbeitszeit
- ✚ keine Vorkenntnisse erforderlich

Bequeme Kleidung, Socken und ggf. eine Yogamatte bitte mitbringen.

Anmeldung über:

Sabrina Haltenberger

BRK-Ostallgäu

Gulielminetti Seniorenwohn- und Pflegeheim

Tel: 08342 / 916 63-39

E-Mail: [Sabrina.Haltenberger@brk.de](mailto:Sabrina.Haltenberger@brk.de)