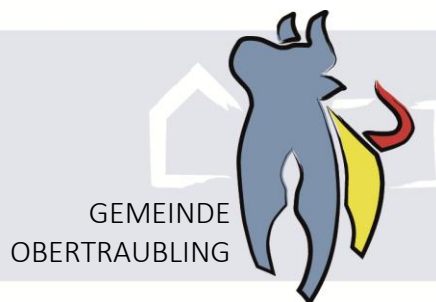




Information

„Das eigene Wohlbefinden steigern - mit Yoga“

**Ein Vortrag mit Yoga-Übungen
für Erwachsene im fortgeschrittenem Alter**

am

Donnerstag, den 13. November 2025

von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

im Mehrzweckraum (Bürgerbüro)

(Landshuter Straße 8, 93083 Obertraubling)

Erwachsene im fortgeschrittenen Alter sind herzlich eingeladen zu einem informativen Vortrag mit kurzen Yoga-Einheiten zum Mitmachen.

Im Vortrag erfahren Sie von Frau Dr. Täuber-Rusch (Diplom Biologin, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin) unter anderem, wie Sie mit Yoga Ihre Mobilität und Ihren Gleichgewichtssinn fördern. Und wie Sie mit einfachen Übungen Stress reduzieren, Ihre Entspannung fördern und Ihr Herz-Kreislauf-System unterstützen können. Gezeigt werden einfache Yoga-Übungen, die Sie später auch zu Hause anwenden können.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wegen der begrenzten Plätze ist eine Anmeldung erforderlich und ab dem 21. Oktober unter der Durchwahl 09401 9601-36 möglich.

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot, das im Rahmen der Wanderausstellung „Daheim wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt“ in unserer Gemeinde stattfindet.

Ursula Schmid

Quartiers- und Generationenmanagement

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

IMPRESSUM:
Veranstalter: Gemeinde Obertraubling,
Josef-Bäumel-Platz 1, 93083 Obertraubling.
Kooperation: Birgitt Täuber-Rusch
Haus-Druck: Gemeinde Obertraubling,
Landshuter Straße 8, 93083 Obertraubling



Tagesaktuelle Neuigkeiten
und Veranstaltungen aus
Obertraubling finden Sie
in unserer „Heimat-Info“ App.



X	Aushang:	angeheftet am: 21.10.2025
		abgenommen am: 25.11.2025
X	Presse:	MZ, via Post/Mail am: 17.10.2025
		WE: 25./26.10. & 01./02.11.2025
X	Internet:	an SG 10.6 am: 17.10.2025
		eingestellt von 10.6 am: 21.10.2025