

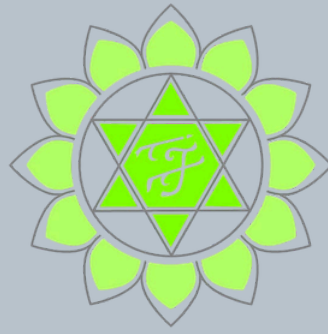
DAYO

Dance Yoga

Bewegung, die dein Herz berührt.



DANCE YOGA 50+
ESV MÜNCHEN OST
ab 22.04.2026



DAYO
Dance Yoga

YOGA DANCE 50+

ab 22.04.2026

Kurs

- **10 Termine**
- 1x Schnuppern möglich

Gebühren

- **Mitglieder:** 15,00 €
 - **Nichtmitglieder:** 90,00 €
- Bezahlung: in der ESV Geschäftsstelle



**ESV Vereinszentrum -
Gymnastikhalle (1.0G)**
Hermann-Weinhauser-Str. 7,
81673 München

DAYO – Dance Yoga verbindet **sanfte Yoga-Bewegungen mit freiem Tanz**.
Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Gefühl, Freude und Leichtigkeit.

Mit fließenden Bewegungen, sanften Dehnungen und kleinen Tanzsequenzen
entsteht ein Gefühl von **Freiheit, Lebendigkeit und innerer Balance**.

Dieser Kurs richtet sich speziell an **Menschen 50+**,
die sich mehr Beweglichkeit, Energie und Lebensfreude wünschen.

Egal ob **mit oder ohne Yoga- oder Tanzerfahrung** –
HIER GEHT ES NICHT DARUM, PERFEKT ZU SEIN.
ES GEHT DARUM, SICH SELBST WIEDER ZU SPÜREN.

Anmeldung

Verena Uttendorfer
+49 172 4280650

ESV-Geschäftsstelle

Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo., Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr
Tel.: 089/4310654
info@esv-muenchen-ost.de



Mittwochs

jeweils 16.45 - 18.00

22.04.2026	03.06.2026
29.04.2026	10.06.2026
06.05.2026	24.06.2026
20.05.2026	01.07.2026
27.05.2026	08.07.2026