

GiB Marzahn-Hellersdorf

YOGA & KLANGSCHALE

Workshop für Ältere

Wann: **Die., 25.10.2022**
16:30 - 18:30 Uhr

Wo: Nachbarschaftstreff
Tangermünder Str. 87-89
12627 Berlin



Kostenlos & ohne Anmeldung!
Kommen Sie einfach vorbei und machen mit.

„YOGA IST DIE BESTE BEWEGUNGSART FÜRS ALTER“

Gundula Lehmann ist ausgebildete Yoga Übungsleiterin für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen. Mit Elementen aus den Bereichen Yoga, Meditation und Entspannung, werden Körper, Geist und Psyche auf sanfte Weise angeregt und gestärkt.

In diesem Workshop lernen Sie folgende Elemente kennen:

- Yoga
- Meditation
- Entspannung
- Klangschalenreisen

Das Angebot ist auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.



Weitere Angebote unter www.bewegung-draussen.de

Kontakt: bwgt e.V. Brunhildstr. 12, 10829 Berlin
Tel. 030 / 78 95 85 50, puschmann@bwgt.org



Gefördert durch die StZg im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 12a SGB V



SOPHIA
berlin und brandenburg

bwgt