

Yoga für Alle

Für diejenigen, die immer schon einmal gerne Yoga ausprobieren wollten, egal ob Klient*innen des SpDi oder anderer Einrichtungen, Angehörige oder weitere Interessierte.

Yoga ist ein Jahrtausende altes, aus Indien stammendes Übungssystem. Die Körperhaltungen des Yoga werden so geübt, dass die Bewegung mit dem Atem in Einklang gebracht wird. Dadurch entsteht auch eine Ruhe im Geist und somit kann Entspannung erfahrbar werden. Wenn Sie schon immer einmal einen sanften Yogastil ausprobieren wollten, sind Sie hier genau richtig. Die Übungen sind so ausgewählt, dass alle Menschen daran teilhaben können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte nehmen Sie vorab telefonisch Kontakt mit Frau Hahn auf, da nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung steht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, ein kleines Getränk.

Termine: Donnerstags von 16:00–17:30 Uhr

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 12.01.23 | 26.01.23 | 09.02.23 | 23.02.23 | 09.03.23 | 23.03.23 |
| 06.04.23 | 20.04.23 | 11.05.23 | 25.05.23 | 15.06.23 | 13.07.23 |
| 27.07.23 | 10.08.23 | 24.08.23 | 07.09.23 | 21.09.23 | 12.10.23 |
| 26.10.23 | 09.11.23 | 23.11.23 | 07.12.23 | 28.12.23 | |

**Die Teilnahme ist kostenfrei,
telefonische Voranmeldung erforderlich:**

Anja Hahn, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU)

Telefon: 09131 / 88 56 62

E-Mail: hahn@caritas-erlangen.de

Wo: Haus Kirchlicher Dienste, Mozartstraße 29,
2. Stock, 91052 Erlangen

Ein Angebot des
Sozialpsychiatrischen
Dienstes

