



#unsernetztraegt

[www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)



GEMEINSAM STARK

## Yoga für Alle

Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem aus Indien. Die Yogastellungen werden so geübt, dass die Bewegung mit der Atmung in Einklang gebracht wird. Dadurch kommt auch der Geist zur Ruhe und Entspannung wird erfahrbar. Wer schon immer einmal einen sanften Yogastil ausprobieren wollte, ist hier genau richtig. Die Übungen sind so ausgewählt, dass jeder mitmachen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Isomatte, ein kleines Getränk.  
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

### Termine:

**Donnerstags von 16.00 – 17.30 Uhr**

11.01.24	25.01.24	01.02.24	22.02.24	07.03.24	21.03.24	04.04.24
25.04.24	02.05.24	23.05.24	13.06.24	27.06.24	08.08.24	22.08.24
05.09.24	19.09.24	10.10.24	24.10.24	14.11.24	28.11.24	05.12.24
19.12.24						

**Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich**

### Ansprechpartnerin:

**Anja Hahn**

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

Telefon: 09131 88 56 62

E-Mail: [hahn@caritas-erlangen.de](mailto:hahn@caritas-erlangen.de)

### Wo:

Haus Kirchlicher Dienste | Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen