



# Bewegte Entspannung

SCAN ME!



## Sanfte Yoga-Übungen für Körper und Geist

Im Mittelpunkt stehen sanfte Yoga-Übungen, die dazu einladen, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Die Übungen helfen dabei, Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich zu lösen.

Atemübungen und einfache Entspannungs-techniken unterstützen den Stressabbau und fördern das Wohlbefinden.

### Kostenloses Angebot

#### Wann?

Montags von 10:30-12:00 Uhr

**Termine:** QR-Code scannen

#### Wo?

Begegnungsstätte  
Bachgrundstraße 24 1/2  
35216 Biedenkopf

#### Anmeldung und Infos:

Susanne Enners (Kursleitung)

📞 Mobil.: 0163 8046905

✉️ E-Mail: [info@shinrin.de](mailto:info@shinrin.de)

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und ein Pausengetränk mit.



**Termine online finden:** [www.gemeinsamgesund-hessen.de/gesundheitsangebote](http://www.gemeinsamgesund-hessen.de/gesundheitsangebote)



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.