



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 Entspannungstechniken 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

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



Termine online finden: www.gemeinsamgesund-hessen.de/gesundheitsangebote

