



Aktive Entspannung Sanfte Fitness und Stressabbau

*Donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr
im Stadtteil- und Familienzentrum*

Dieser Kurs lädt Menschen jeden Alters ein, den Tag mit wohltuenden Bewegungen und sanften Yogaelementen ausklingen zu lassen. Mit ruhigen Abläufen, bewusstem Atmen und Entspannungseinheiten wird der Körper gelockert und der Geist beruhigt.

In einer angenehmen Atmosphäre entsteht ein Raum, um Stress loszulassen, innere Balance zu finden und gestärkt in den Abend zu gehen. Die erfahrene Kursleiterin begleitet die Gruppe achtsam und sorgt dafür, dass sich alle gut aufgehoben fühlen.

Für Fragen oder zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an die unten aufgeführten Kontaktmöglichkeiten.

Stadtteil- und Familienzentrum
Berliner Siedlung/Gartenfeld
Heuchelheimer Straße 92 c
61348 Bad Homburg
06172 59760-133
0151 705 424 69
sandra.varnhorn@caritas-taunus.de