



Yoga für Erwachsene

Achtsame Körperübungen

*Mittwochs von 10:15 bis 11:30 Uhr
im Stadtteil- und Familienzentrum*

Dieser Kurs richtet sich besonders an Erwachsene, die ihrem Körper mit ruhigen und sanften Übungen etwas Gutes tun möchten. Ohne Leistungsdruck werden Beweglichkeit, Entspannung und ein achtsames Körpergefühl gefördert. Yoga unterstützt dabei, im eigenen Tempo das Wohlbefinden zu steigern.

Die erfahrene und einfühlsame Übungsleiterin passt die Übungen an die Möglichkeiten der Gruppe an, so dass alle gut am Training teilnehmen können. In einer angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre entsteht Raum zum Durchatmen, Loslassen und Wohlfühlen.

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


STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM
BAD HOMBURG Berliner Siedlung/Gartenfeld



Caritasverband
Taunus