



Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum
Neukölln

Nachbarschaftstreff
waschhaus-café



YOGA KENNT KEIN ALTER!



YOGA AUF DEM STUHL IST SPEZIELL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE FÜR MENSCHEN MIT BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN ENTWICKELT



DIE ÜBUNGEN SIND SANFT UND WERDEN AN IHRE MÖGLICHKEITEN ANGEPASST



WIR ÜBEN IN ENTSPANNTER ATMOSPHÄRE UND NETTER GESELLSCHAFT



VERSCHIEDENE KÖRPERPOSITIONEN WERDEN MIT ATEM-UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KOMBINIERT



MACHEN SIE DOCH AUCH MIT, SCHAUEN SIE REIN UND ERLEBEN SIE DIE FÖRDERUNG IHRER GESUNDHEIT, KRAFT UND VITALITÄT BEI SPASS UND FREUDE AM ÜBEN



Jeden Montag von 16.00 - 16.45 Uhr



Waschhaus-Cafe, Eugen-Bolz-Kehre 12, 12351 Berlin



Bus 172, 373, M11, X11 Haltestelle Gesundheitszentrum
und Haltestelle Lipschitzallee/Fritz-Erler-Allee



6 € pro Nachmittag (Spendenbeitrag ist inklusive)



Marina Pade (Dipl. Yoga-Lehrerin)



Marina Pade, Tel: 030-8732695