



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

# YOGA

## für Anfänger\*innen & Wiedereinsteiger\*innen

Ein atembetontes Yoga, mit Übungen für jede\*n, nach der Lehre von de Neufville und Lehmann mit Körperhaltungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst, für frei fließenden Atem und ruhigen Geist.

mit Susanne Zinke

**ab 1. September, mittwochs  
9:30 bis 10:30 Uhr**

Aufgrund von Coronas brauchen alle Teilnehmer\*innen einen Negativnachweis (GGG), und es stehen keine Umziehräume zur Verfügung. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte und ggf. eine Decke mit.

Anmeldungen bitte an Hand-in Hand Vorderer Westen,  
Samuel-Beckett-Anlage 12, Telefon 28 76 2 76

**im Nachbarschaftstreff West**

Samuel-Beckett-Anlage 12

Tel. 28 76 2 76

[www.handinhand-kassel.de](http://www.handinhand-kassel.de)