



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 Eg

YOGA

- **montags von 19:00 – 20:00 Uhr**

Körperhaltungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst, für frei fließenden Atem und ruhigen Geist
mit Katja Weiß

ab Februar 21

- **donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr**

für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.
Ein Atembetontes Yoga, mit Übungen für jede*n,
nach der Lehre von de Neufville und Lehmann.
mit Susanne Zinke

Aufgrund von Coronas 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