



YOGA IM WESTEND

Deine Auszeit im Alltag: Sanftes Hatha-Yoga für Wohlbefinden und Ruhe

Dieser Yoga-Kurs betont achtsame Bewegungen und den liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper im Einklang mit dem Atem. Jede Stunde widmet sich einer spezifischen Körperregion, wobei der Fokus je nach Stundenthema variiert.

Bei diesem Kurs steht die Förderung eines achtsamen und respektvollen Umgangs mit sich selbst und dem eigenen Körper im Mittelpunkt.

15 Termine vom 22.01.24 bis 17.06.24 (keine Kurstermine: 12.02., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 20.05. und am 03.06.24)



- **Kostenlose Teilnahme**
- **Anmeldung und Infos:**
Im Familienzentrum Westend
Horst-Scheibert-Straße 4,
35578 Wetzlar
☎ 0151 21722629
✉ familienzentrum@caritas-wetzlar-lde.de
- **Kursleiterin:** Steffi Gisse
(Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
- **Montags** von 11:00 Uhr - 12:00 Uhr
- **Treffpunkt:**
Anbau der Fun-Sporthalle
im Westend

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

