



YOGA-KURS

SCAN ME!



HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Donnerstags, 11:00 bis 12:00 Uhr,
an folgenden Terminen: 08.05.,
15.05., 22.05, 05.06., 12.06.,
03.07.2025



Diakonie Lahn Dill
Stark für Andere

Kommunales
jobcenter
Lahn-Dill

Wo?

Nachbarschaftszentrum
Niedergirmes,
Wiesenstraße 4,
35576 Wetzlar

Kostenlose
Teilnahme – bitte
anmelden, da die
plätze begrenzt
sind!

Anmeldung und Infos:

Chantal Maier, Tel.: 06441 9013-603,
E-Mail: c.maier@diakonie-lahn-dill.de

Kursbeschreibung:

Dieses Gesundheitsangebot vermittelt sanftes Hatha-Yoga für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe. Der Schwerpunkt liegt auf achtsamen Bewegungen und dem liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper im Einklang mit dem Atem. Jede Stunde widmet sich einer bestimmten Körperregion.

Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung eines achtsamen und respektvollen Umgangs mit sich selbst und dem eigenen Körper.

Mitbringen:

Eine kleine Decke und dicke Socken für die Entspannung sind empfehlenswert.

Kursleitung:

Yogalehrerin Stefanie Gisse
(Physiotherapeutin) freut sich auf Ihre Teilnahme!

*Melden Sie sich an und tun Sie
Ihrer Gesundheit etwas Gutes!*