

Wohlfühl-Yoga

für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe

SCAN ME!



HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

teamw(ORk)
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Montags, 11:00 bis 12:00 Uhr,
vom 12.01. bis 09.02.2026

Caritasverband
Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V. 

Weitere Termine:

QR-Code scannen



Wo?

Fun-Sporthalle
im Westend

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

STADT WETZLAR



Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis

Anmeldung und Infos:

Im Familienzentrum Westend
Lucie-Kurlbaum-Beyer Platz 4
35578 Wetzlar

Kommunales
jobcenter
Lahn-Dill 

☎ 0151 21722629

✉ familienzentrum@caritas-wetzlar-lde.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!

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

