

YOGA-Schnupper-Workshop: Auszeit vom Alltag

Wann? Do, 19.06.2025,
14:00 - 16:00 Uhr

Wo? Im Anleger7

Gratisangebot



Sie wollten immer schon mal Yoga ausprobieren, aber es gab noch keine Gelegenheit? Nutzen Sie die Chance in diesem Schnupper-Workshop! Hatha-Yoga kann zu mehr Entspannung und innerer Ruhe verhelfen. Die körperlichen Übungen (Asanas) lassen Sie Ihren Körper und die Bedürfnisse (wieder) besser spüren. Die Atemübungen (Pranayama) beruhigen den Geist und entspannen den Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schnupper-Workshop mit Yoga-Lehrerin Verena Rolirad.

Gefördert durch die TK im Rahmen der Lokalen Vernetzungsstelle



„Gesundes Langenhorn“

Anmeldung bis 10.06.2025

SPZ Fuhlsbüttel / Anleger7

Hummelsbütteler Landstraße 7, 22335 Hamburg

Tel.: 040 / 533 228 1465

E-Mail: anleger7@sf.hamburg

