

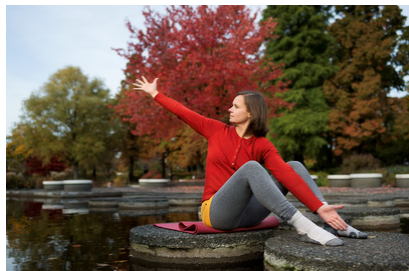
Yoga-Schnupperkursus

Wann? Do., 22. Oktober 2026

14:00-16:00 Uhr

Wo? Anleger7

Wer? Verena Rolirad
(Yoga-Trainerin)



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

15. Oktober



Anmeldung | Kontakt

SPZ Fuhlsbüttel / Anleger7
Hummelsbütteler Landstr. 7, 22335 Hamburg
Tel.: 040 / 533 228 1465
E-Mail: anleger7@sf.hamburg



Stiftung
Freundeskreis