

Yoga am Freitag

- für Anfänger und Anfängerinnen / ohne Vorkenntnisse -



Wer kann teilnehmen?

Die Besucher der Tagesstätte und unsere Klienten aus dem betreuten Wohnen.

Wann und Wo?

Jeden Freitag 14:30 h – 15:30 h

Yogaschule Heike Petersen
Dortmunder Straße 6 (Ecke Elberfelder Straße)
10555 Berlin-Moabit

Treffpunkt am Eingang (VH, EG)

Ziel des Yoga-Angebotes ist es:

- den Körper zu kräftigen / Schmerzen vorzubeugen.
- die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten.
- durch ein verbessertes Körpergefühl eine positive Wirkung auf die psychische Befindlichkeit zu bekommen.
- Den Atem kennen zu lernen.
- Entspannung zu finden

Inhalt der Yogastunde:

- Kräftigung für den Rücken, den Rumpf und die Beine in Bauch- und Rückenlage und aus dem Stand
- einfache Bewegungsfolgen
- Wirbelsäulenmobilisierung
- Balanceübungen
- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- abschließende Entspannung (mit Musik)

- bitte bequeme Kleidung mitbringen! Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.

Interessenten melden sich bitte bei Fr. Evers, Tel: 39875012
oder freitags, 10:00 h – 14:00 h in der Tagesstätte