



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander



Freude in Bewegung im Heilhaus

Oktober bis Dezember 2022

Das Angebot wird im Rahmen des Programms
„supPORT – Auf dem Weg zu Patientenorientierten
Zentren zur Primär- und Langzeitversorgung“ von
der Robert Bosch Stiftung gefördert.



**Robert Bosch
Stiftung**

Freude in Bewegung

Sich in dieser oft kontakt- und bewegungsarmen Zeit gemeinsam an Bewegung erfreuen. Etwas für sich selbst tun und anderen begegnen.

Ein Schnupperangebot zum Kennenlernen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsformen mit professioneller Anleitung.

- 02.10.2022 Yoga für das Herz
(Antje Schäfer)
- 09.10.2022 Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 23.10.2022 Lungenqigong - meine Lungenkraft stärken (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 30.10.2022 Faszienyoga – Dehnübungen für Schulter-Nacken-Rücken (Harald Rös)
- 06.11.2022 Taiji – Entspannung in Bewegung
(Katja Bach)
- 13.11.2022 Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 20.11.2022 Faszienyoga – Dehnübungen für Schulter-Nacken-Rücken (Harald Rös)
- 27.11.2022 Yoga im Herbst – Loslassen
(Antje Schäfer)
- 11.12.2022 Yoga – spüre deine Kraft
(Barbara Kress)
- 18.12.2022 Faszienyoga – Dehnübungen für Schulter-Nacken-Rücken (Harald Rös)

Termin *sonntags, 16.45 h – 17.45 h*

Ort *Heilhaus-Haus der Mitte
Brandaustr. 8b, Kassel
Die Veranstaltungen sind kostenlos.*

Anmeldung *unter Tel. 0561 / 983 260*

Mehrgenerationenhaus HEILHAUS KASSEL

Brandaustr. 10 34127 Kassel Tel. 05 61 / 9 83 26 -0 Fax -126
E-Mail kassel@heilhaus.org Internet www.heilhaus.org