



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander



Freude in Bewegung im Heilhaus

Januar bis April 2023

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 2023

Ein kostenloses Angebot zum Kennenlernen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsformen mit professioneller Anleitung, um sich selbst etwas Gutes zu tun und um Anderen zu begegnen.

15.01. Taiji - Entspannung in Bewegung (Katja Bach)

22.01. QiGong - Die Energie zum Fließen bringen
(Angelika Solmsen-Heusterberg)

05.02. Lachyoga - Lach dich gesund
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)

12.02. Duft QiGong (Angelika Solmsen-Heusterberg)

19.02. Yoga für die Herzenskraft (Antje Schäfer)

26.02. Yoga - Spüre deine Kraft (Barbara Kress)

05.03. Taiji - Entspannung in Bewegung (Katja Bach)

19.03. Taiji - Entspannung in Bewegung (Katja Bach)

26.03. Yoga - Dehnübungen für Schulter-Nacken-
Rücken (Harald Roes)

02.04. Yoga – Den Frühling begrüßen (Antje Schäfer)

16.04. QiGong für Herz und Seele
(Angelika Solmsen-Heusterberg)

23.04. Yoga – spüre deine Kraft (Barbara Kress)

30.04. Yoga - Dehnübungen für Schulter- Nacken-
Rücken (Harald Roes)

Termine immer sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr,
Anmeldung unter 0561 / 983 260.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

HEILHAUS KASSEL

Brandastr. 8b, 34127 Kassel

Tel. 05 61 / 9 83 260

kassel@heilhaus.org, www.heilhaus.org