



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Spaß an Bewegung im Heilhaus

Juli bis September 2025

Spaß an Bewegung 2025

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

- 6.7. Yoga – für Körper, Geist und Seele (Antje Schäfer)
- 13.7. Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 20.7. Lachyoga – „Lachend, lachend, lachend kommt der Sommer über das Feld..."
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 27.7. Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern (Harald Roes)
- 3.8. Lachyoga – „Lachend, lachend, lachend kommt der Sommer über das Feld..."
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 10.8. Qigong in der Natur – Die Wirbelsäule entspannen (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 17.8. Qigong – Die acht Brokate (Heinrich Prenzel)
- 24.8. Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 31.8. Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 7.9. Qigong in der Natur – Das Immunsystem stärken (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 14.9. Tanzen und Singen, das der Seele guttut (Jörg Bertram)
- 21.9. Meditation in Bewegung (Antje Schäfer)
- 28.9. Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern (Harald Roes)

Termine immer sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr,
Anmeldung unter 05 61 / 983260.