



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



**Spaß an Bewegung
im Heilhaus**

Oktober bis Dezember 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.

- 5.10. Yoga – Spüre deine Kraft
(Barbara Kress)
- 12.10. Lachyoga – Aus vollem Herzen lachen
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 19.10. Tanzen und singen, das der Seele guttut
(Jörg Bertram)
- 26.10. Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern
(Harald Roes)
- 2.11. Qigong – Mit Qigong innere Balance finden
(Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 9.11. Yoga auf dem Stuhl
(Antje Schäfer)
- 16.11. *entfällt*
- 23.11. Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern
(Harald Roes)
- 30.11. Qigong – „Spiral-Qigong“
(Heinrich Prenzel)
- 7.12. Tanzen und singen, das der Seele guttut
(Jörg Bertram)
- 14.12. Lachyoga – Aus vollem Herzen lachen
(Edith Martin und Heinrich Prenzel)
- 21.12. Meditation in Bewegung
(Antje Schäfer)

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