ACHTSAM IM ADVENT

NÜRNBERG

KOSTENLOSE ANGEBOTE ZU MEHR ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT IN DER ADVENTSZEIT 2026



Bitte hier klicken zur Buchung der Angebote

Mit freundlicher Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse.

ANGEBOTS- ÜBERSICHT

Angebote in der Burgstraße 4

Gesundheitsstudio (Zi. 204) im 2. Stock,
zur Anmeldung bitte hier klicken.

Achtsame Adventsduft-Meditation
Montag, 30.11., 17.30-18.45 Uhr

Mindful Yoga Flow & Yin Yoga
Donnerstag, 3.12., 17.00-18.00 Uhr



Entspannungsmix
Freitag, 04.12., 17.30-19.00 Uhr
Von Atemübungen über Autogenes Training, Fantasiereise & PMR

Achtsamkeitsimpulse im Advent
- Ankommen bei mir selbst
Montag, 07.12., 17.30-18.45 Uhr

Qi Gong für alle
Donnerstag, 08.12., 16.45-17.45 Uhr

Qi Gong für Männer
Dienstag, 08.12., 18.00-19.00 Uhr
Kraftvolle langsame Qi Gong Übungen speziell für den Mann.

Körperwahrnehmung & Bewegung nach Feldenkrais
Montag, 14.12., 17.30-18.45 Uhr

Qi Gong für alle
Dienstag, 15.12., 16.45-17.45 Uhr

Qi Gong für Frauen
Dienstag, 15.12., 18.00-19.00 Uhr
Speziell für die Frau entwickelte Qi Gong Übungen entspannen den Geist.

INFORMATIONEN

Anmeldung

Die Plätze sind begrenzt, bitte vorab (online, siehe Link) anmelden. Wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können, stornieren Sie bitte über den Link in Ihrer Bestätigungsmail. Sollte der Stornierungslink nicht funktionieren, sagen Sie uns bitte per Mail Bescheid. So kann Ihr Platz für eine andere Person freigegeben werden.

Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, können Sie sich gerne per E-Mail an Gesundheitsfoerderung-Praevention@stadt.nuernberg.de auf die Warteliste setzen lassen.

Kontakt

Natalie Heinke
0911 – 231 – 39131

Janina Barth
0911 – 231 – 10090

Gesundheitsfoerderung-Praevention@stadt.nuernberg.de