



ACHTSAM IM ADVENT



**KOSTENLOSE ANGEBOTE ZU MEHR
ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT IN DER
ADVENTSZEIT**



Angebote
Burgstraße

Angebote
Marienstraße



Mit freundlicher Unterstützung durch
die Techniker Krankenkasse.



ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Angebote in der Burgstraße 4



Gesundheitsstudio (Zi. 204) im 2. Stock
15 Teilnehmende, zur Anmeldung bitte [hier](#) klicken.

Qi Gong für Männer

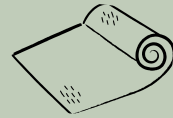
Montag, 08.12., 17.00-18.30 Uhr
Kraftvolle langsame Qi Gong Übungen speziell für den Mann.

Workshop zur Achtsamkeit

Dienstag, 9.12., 17.30-19.00 Uhr

Eltern-Kind-Yoga

Mittwoch, 10.12., 14.15-15.00 Uhr
Für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren.



Yin Yoga der Sinne

Donnerstag, 10.12., 15.30-16.00 Uhr

Yoga Nidra der Sinne

Donnerstag, 10.12., 16.15-16.45 Uhr



Qi Gong für Frauen

Montag, 15.12., 17.00-18.30 Uhr
Speziell für die Frau entwickelte Qi Gong Übungen entspannen den Geist.

Workshop zur Entspannung und Eutonie

Dienstag, 16.12., 17.30-19.00 Uhr
Eutonie ist eine Methode zur bewussten Wahrnehmung und Regulation der Körperspannung – für mehr Balance, Entspannung und Wohlbefinden.

Workshop - Achtsam Essen und Genießen

Donnerstag, 18.12., 17.30-19.00 Uhr



ANGEBOTS-ÜBERSICHT

Angebote in der Marienstraße 6



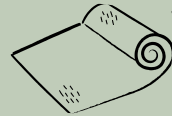
Besprechungsraum im vierten Stock
10 Teilnehmende, zur Anmeldung bitte [hier](#) klicken.

Eltern-Kind-Yoga

Donnerstag, 04.12., 15.30-16.15 Uhr
Für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 6 Jahren.

Resilienz Yoga und Achtsamkeit

Donnerstag, 04.12., 17.00-17.30 Uhr



Yoga der Sinne und innere Ruhe

Donnerstag, 04.12., 17.45-18.15 Uhr



Weitere Informationen

Anmeldung

Die Plätze sind begrenzt, bitte vorab (online, siehe jeweiliger 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.

Kinderbetreuung:

Während der Angebote in der Burgstraße 4 bieten wir eine Kinderbetreuung an. Bitte melden Sie sich bei Bedarf vorab per E-Mail – vielen Dank!

Kontakt:

Natalie Heinke
0911 – 231 – 39131
natalie.heinke@stadt.nuernberg.de

