

Achtsames Yoga und Entspannung – Online Angebot



Kostenlos

Wann?

Jeden Freitag

16. Oktober bis 04. Dezember 2020

17.00 bis 18.30 Uhr

Voraussetzung für die Teilnahme

Internetfähiges Gerät (Computer, Tablet o.ä.)
mit Kamera und Mikrofon.

Anmeldung unter:

gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de

Anmeldeschluss: 14.10.2020

Gut zu wissen:

- Teilnahme nur mit Anmeldung möglich
- Qualifizierte Kursleitung
- Sanftes Yoga für Menschen jeden Alters und für alle Fitnesslevel geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig
- Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Entspannung für zu Hause



Die Teilnahmeplätze sind begrenzt. Teilnehmende mit geringem Einkommen werden bei der Vergabe bevorzugt behandelt.



unterstützt durch
die AOK Bayern

Veranstalter:

Gesundheitskoordination in Langwasser
(Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil, Gesundheitsamt)

Ansprechpartnerin:

Aida Balimuttajjo

gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de