



Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e.V.

Psychosoziale Beratung

Yoga sanft

Das erwartet Sie:

Einfach mal den Kopf frei bekommen und die Anspannungen des Alltags loslassen. Das soll das Ziel dieses Yogakurses sein.

Sie lernen sanfte Körper-, Atem- und Meditationsübungen kennen, können dadurch entspannen und Ihren Körper beweglicher und kraftvoller machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung:

Sabrina Wilken (zertifizierte Yogalehrerin)

Bitte bringen Sie mit:

Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, eine Decke, Isomatte/Yogamatte (falls vorhanden)

Ort:

Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e. V.
Gärtnergasse 6, II.OG
55116 Mainz

Termine:

5x donnerstags: 28.02., 07.03., 14.03., 21.03. und 28.03.2019

Kurs A: 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs B: 20:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 32,- €

Kursbegleitung / Information und Anmeldung:

Dipl. Sozialpädagoge Michael Specht

Telefon: 06131-9207078, E-Mail: michael.specht@tuz-rlp.de