

TUN SIE ETWAS FÜR SICH SELBST!

LACH YOGA

KOSTENFREI

mit Trainerin Caroline Peters

*„Wer hätte gedacht, wie schön das ist, wenn
die Gedanken nichts mehr zu denken haben,
weil die Gefühle sich so gut fühlen“*



Entspannung & Energie tanken

LACHYOGA

mit Trainerin **Caroline Peters**

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und tanken Sie neue Energie mit Lachyoga – einer Mischung aus Lachen und sanften Yoga-Übungen. Wir treffen uns, lachen gemeinsam und genießen den Moment. Keine Yoga- oder Lacherfahrung erforderlich - alle können teilnehmen!

Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit gemeinsam mit ihren Lieben teilzunehmen oder die Begleitung dem **Pause von Zuhause** Gästeteam in der Cafeteria des Heilig-Geist-Haus zu übergeben.

Keine Anmeldung erforderlich - kommen Sie einfach vorbei!

Veranstalter: Curatorium Altern gestalten

Georg Weigl

☎ 0171 - 966 85 30

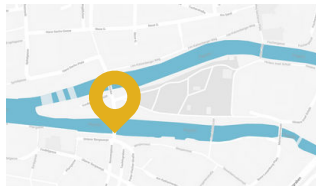
🌐 info@alterngestalten.de



Pause von Zuhause

TREFFPUNKT

Cafetéria im Heilig Geist Haus
Kreuzigungshof
(Spitalgasse 22)
90403 Nürnberg



TERMINE 2025

**einmal im Monat
von 15 - 16 Uhr**

Dienstag	21.01.2025
Donnerstag	27.02.2025
Dienstag	11.03.2025
Donnerstag	10.04.2025

