



# Mehr Generationen Haus

*Wir leben Zukunft vor*

MGH  
**AWO**thek  
in der  
Südstadt

Karl-Bröger-Straße 9  
90459 Nürnberg  
Telefon 0911 - 45 06 0167  
Email: MGH-AW0thek@awo-nbg.de  
www.awo-nuernberg.de

gefördert durch



gefördert durch



Kreisverband  
Nürnberg e.V.

## Grundsätzliches

Ziel unseres Mehrgenerationenhauses AW0thek in der Südstadt (MGH AW0thek) ist es, die Begegnung von Generationen, Kulturen und gesellschaftlichen Gruppen zu fördern. Wir sind davon überzeugt, dass jede\*r Einzelne und die Gesellschaft insgesamt mehr Zusammenhalt braucht.

Mit Sorge beobachten wir die zunehmenden Vereinzelungstendenzen und die Zunahme von in sich geschlossenen Gruppen, die sich in ihrem eigenen Informationskosmos zurückziehen.

Dieser Entwicklung wollen wir entgegenwirken und richten unsere Programmangebote entsprechend aus. Die Grundwerte unseres Verbandes sind Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit und die Überwindung sozialer Grenzen. Wir laden Sie ein, bei uns aktiv mitzumachen und damit einen Beitrag zur Stärkung unserer demokratisch verfassten Gesellschaft zu leisten.



## Öffnungszeiten

Unsere Einrichtung ist Di. – Do. von 13:00 bis 17:00 Uhr und Fr. von 9:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Sie können uns in diesen Zeiten ständig ohne Voranmeldung besuchen.

**Besuchen Sie uns und nehmen Sie unsere Angebote wahr. Wir sind überzeugt, auch für Sie ist etwas bei uns dabei!**

## Regelmäßige Angebote

Die Beschreibungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Diese Angebote können auch außerhalb unserer Öffnungszeiten und auch unserer Einrichtung stattfinden. Entnehmen sie bitte der jeweiligen Angebotsbeschreibung.

- |  |  |
|--|--|
| 01 AfroDeutsche-Treff (auch Frauen und Jugend) | 15 Homöopathische Sprechstunde für Frauen      |
| 02 Austauschtreff SeniorenClubs                | 16 Kino am Nachmittag (ausgelag. Veranstalt.)  |
| 03 Beratung zum Betreuungsrecht                | 17 Kreisausschuss der AWO                      |
| 04 Briefmarkenfreunde-Treff                    | 18 Rauchentwöhnungskurs                        |
| 05 Cafe Digit@l                                | 19 Seniorenclub                                |
| 06 Demenzberatung, auch in rus. Sprache        | 20 Singkreis Simca                             |
| 07 Deutschlernangebote                         | 21 Sitztanz                                    |
| 08 FilmCafe                                    | 22 Südstadtlesungen                            |
| 09 Formularausfüllhilfe                        | 23 Unterstütz. b. Lebenslauf/Arbeitsplatzsuche |
| 10 Freitagsfrühstück                           | 24 Tanz mit, bleib fit – Seniorentanz          |
| 11 Freiwilligenberatung                        | 25 Wandergruppe                                |
| 12 Gebärdensprachentraining für Migranten      | 26 Yoga am Donnerstag                          |
| 13 Gedächtnistraining (ausgelagerte Veransth.) | 27 Yoga am Mittag                              |
| 14 Handy- und Internetberatung                 |  |

## 01 AfroDeutsche-Treff – auch Frauen- und Jugendgruppe



Der Verein lädt zu öffentlichen Veranstaltungen bei uns ein. Er setzt sich aus afrikanischen Migranten mit oder ohne deutsche Staatsangehörigkeit sowie anderen Interessierten zusammen. Den Verein beschäftigt, dass „Afrikaner, selbst mit akademischem Abschluss und selbst mit dem deutschen Pass oft ausgegrenzt werden und sich selbst teilweise vom Rest der Bevölkerung abschotten. Er setzt sich für mehr gesellschaftliche Beteiligung und eine bessere Integration von Afrikanern ein.“

Für jeden Mitbürger offenes Treffen an jedem ersten Freitag im Monat ab 18:00 Uhr. Der Verein hat auch eine Jugendgruppe, die sich regelmäßig bei uns trifft. Nähere Infos erhalten Sie bei Herrn Katianda, Telefon 0176 4154 7606

## 02 Austauschtreff SeniorenClubs (ehem. AAA)

Seit weit über 30 Jahren besteht diese Arbeitsgemeinschaft, die früher den Namen Arbeitsgemeinschaft Altenhilfe trug. In regelmäßigen Treffen wird über neue Entwicklungen, die insbesondere Seniorinnen und Senioren betreffen, berichtet und diskutiert. Teilnehmen kann jeder Interessierte, insbesondere aber Personen, die sich ehrenamtlich in der offenen Seniorenarbeit engagieren, z.B. als Seniorengruppenleiter, etc.

Offenes Treffen in unregelmäßigen Abständen, jeweils montags um 14:00 Uhr. Der Eintritt ist frei und kann ohne Anmeldung erfolgen. Näheres über Frau Gobin, Telefon 45 06 0164

## 03 Briefmarkenfrende-Treff

Die Teilnehmer des Treffs gehen zusammen einer gemeinsamen Leidenschaft nach. Sie geben gegenseitig Tipps und auch mal Infos zu Sammelgebieten erhalten, die man ansonsten nicht näher kennt. Dies ist beim Briefmarkenfrende-Treff möglich und natürlich ist auch das Tauschen. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen und ist sowohl für Neulinge, als auch „Alte Hasen“ offen.

Offener Treff alle 2 Monate, jeweils am 3. Mittwoch um 14:00 Uhr statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei Herrn Weißer, Telefon 44 89 32

## 04 Cafe Digit@l

SeniorInnen gehen online per Internet, Smart-Phone, Apps... Womit die jüngere Generation heute aufwächst, ist besonders für ältere Menschen oft nicht einfach. Und dennoch lohnt sich eine Beschäftigung mit der digitalen Welt, bietet sie doch zahlreiche Möglichkeiten. Von der Kontaktpflege mit Kindern und Enkelkindern, bis hin zum Einkaufen im Inter-net

Offener Treff einmal monatlich, jeweils an einem Mittwoch um 10:00 Uhr. Bringen Sie gerne Ihr Smart-Phone oder Tablett mit. Anmeldung und aktuelle Termine unter 45 06 0167



## 05 Beratung zum Betreuungsrecht

Etwas einhalb Prozent der Bevölkerung braucht einen rechtlichen Vertreter, weil sie ihre Aufgaben aufgrund einer Behinderung oder psychischen Krankheit selbst nicht erledigen können. Sie bekommen vom Betreuungsgericht einen Betreuer zur Seite gestellt. Die MitarbeiterInnen des Betreuungsvereins können für diese Aufgabe bestellt werden. Oft werden jedoch ehrenamtliche BetreuerInnen bestellt, in den meisten Fällen Familienangehörige. Die Betreuungsvereine haben die Aufgabe, diese ehrenamtliche BetreuerInnen zu werben, zu beraten und fortzubilden.

Zudem klären sie die Bevölkerung zum Betreuungsrecht auf sowie zu den Vorsorgemöglichkeiten Betreuungsverfügung, Vollmacht und Patientenverfügung. Auf Anfrage können Vorträge zum Thema gehalten werden oder auch Einzelberatungen.

Als AnsprechpartnerInnen im Betreuungsverein stehen Maria Seidnitzer, Tel.: 45 06 0150 und Jochen Schweizer, Tel: 45 06 0153 zur Verfügung. Die Beratung ist kostenlos. Mehr Infos unter [www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de) / „Beratung und Begleitung“ und „Betreuungsverein“) entnehmen

## 06 Demenzberatung, auch in russischer Sprache

Pflegebedürftigkeit kommt oft wie aus heiterem Himmel. Oder Angehörige pflegen lange Zeit bis über ihre Grenzen. Die Lebenssituationen in der sich Menschen an uns wenden sind vielfältig. Manch einer muss sich nur einmal aussprechen, ein Anderer hat konkrete Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung. Weitere Anfragen erfolgen zu sozialen Diensten und Einrichtungen.

Die Beratung erfolgt in deutscher und russischer Sprache – telefonisch, im Büro oder auch als Hausbesuch – und reicht von einer reinen, kurzfristigen, Informationsweitergabe hin bis zu einer dauerhaften Begleitung der Familie. Dies ist vor allem im Demenzbereich günstig, da die fortschreitende Demenz ein kontinuierliches Anpassen des Verhaltens, der Kommunikation und der Alltagsgestaltung von Seiten der Angehörigen erfordert. Aus einem Helferkreis zur stundenweisen sozialen Betreuung von Menschen mit Demenz in der häuslichen Umgebung entsendet die Fachstelle geschulte Ehrenamtliche. Für gesellige Menschen mit Demenz bietet die Fachstelle Betreuungsgruppen an. Darüberhinaus werden regelmäßig deutsch- und russischsprachige Gesprächsgruppen für Angehörige von Demenzer-

kranken organisiert. Diese dienen gleichermaßen dem Austausch von Angehörigen in ähnlichen Lebenssituationen und der Möglichkeit, sich neues Wissen zum Krankheitsbild anzueignen und damit auch den Erkrankten besser zu verstehen.

Unsere Beratung ist kostenlos und erfolgt durch Frau Naydorf, Telefon 45 06 0131. Sie findet mittwochs nach Vereinbarung statt.

## 07 Deutschlernangebote

Wir bieten derzeit zwei Deutschkurse an, die jeweils ehrenamtlich getragen sind. Der eine Kurs, speziell für Frauen, findet jeweils dienstags um 10:00 Uhr statt. Der andere Kurs, offen für jedermann, am Dienstag ab 16:00 Uhr.

Nähere Auskünfte erhalten sie von Frau Christl, unter 45 06 0172.

## 08 FilmCafe

Filme anschauen, am Tisch sitzend im gemütlichen Kreis bei Kaffee und Kuchen, oder einem anderem leckerem Getränk! Das Angebot FilmCafe bietet ein buntes Programm, das bei jeder Veranstaltung unter einem anderem Tagesmotto steht. So wird jedes FilmCafe zu einer einzigartigen Veranstaltung. Die angebotenen Speisen und Getränke richten sich an diesem Tagesmotto aus. Auch die Raumgestaltung und das Programm, das in der Regel aus Spiel, Information und einem abschließendem Film besteht, orientieren sich an diesem Motto. Grundsätzlich verraten wir nie, welcher Film gezeigt wird – also lassen Sie sich überraschen! Das ehrenamtlich getragene Projekt richtet sich nicht nur an die ältere Generation



Das FilmCafe findet an jedem letzten Samstag im Monat ab 13.00 Uhr statt – Das Programm beginnt um 14:00 Uhr (August Sommerpause; Dezember am letzten Samstag vor Weihnachten). Der Eintritt ist frei – moderate Preise für Bewirtung. Auf Wunsch mailen wir Ihnen ein Programm-Newsletter zu. Mehr Infos unter [www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de) / Aktuelles

## 09 Formularausfüllhilfe



Stehen auch Sie mit Formularen auf Kriegsfuß? Nicht wenigen Menschen geht es so und das sind nicht nur Menschen mit mangelnden Deutschkenntnissen. Wir bieten einen ehrenamtlich getragenen Service, der hier helfen kann – unsere Formularausfüllhilfe. Achtung! Keine Lohn- bzw. Einkommenssteuer-Ausfüllhilfe.

Die Formularausfüllhilfe findet jeden Freitag ab 15.00 Uhr statt und ist kostenlos. Voranmeldung unter Telefon 45 06 0167 erforderlich

## 10 Freitagsfrühstück

Freitags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr laden wir die Südstadtbürger zum Frühstück. Dann stehen Ihnen ständig warme und kalte Getränke sowie Brezen, Brötchen, Müsli und andere Leckereien zur Verfügung. Sie können gerne auch eigene Speisen mitbringen! Zudem stehen ihnen Zeitungen, Bücher und das Internet zur Verfügung.



Im Rahmen des Freitagsfrühstücks findet einmal im Monat das „Gesunde Frühstück“ mit einer Ernährungswissenschaftlerin statt. Dies ist aus der Kooperation mit dem Projekt Gesunde Südstadt entstanden, welches von der AOK Bayern gefördert wird.

Nähere Infos unter <https://www.nuernberg.de/internet/suedpunkt/gesund.html>

Kostenlos, Eintritt frei, Voranmeldung nicht nötig. Nähere Informationen Telefon 45 06 0167

## 11 Freiwilligenberatung

Immer mehr Menschen sind bereit sich ehrenamtlich für unsere Gesellschaft zu engagieren. Sie helfen mit, unser Zusammenleben offener, reicher und lebendiger zu gestalten. Ohne ihr Engagement wären viele Dienstleitungen unserer Gemeinschaft wesentlich schwächer ausgeprägt oder sogar undenkbar.

Wir beraten Menschen, die sich sozial engagieren möchten und vermitteln sie in ehrenamtliche Tätigkeiten. Bei dieser Vermittlung stehen das Interesse, die Fähigkeiten, die zeitlichen und örtlichen Möglichkeiten und die Wünsche der Ehrenamtlichen im Mittelpunkt unserer Bemühungen.

Unser Schwerpunkt ist derzeit die Arbeit mit Flüchtlingen. Zunehmend beraten wir aber auch Flüchtlinge, die sich in unserer Gesellschaft ehrenamtlich engagieren möchten. Weitere Schwerpunkte sind der Einsatz in Kinder- und Senioreneinrichtungen und in, zusammen mit Ehrenamtlichen entwickelte Projekte (Beispiele „FilmCafe“, „Kino am Nachmittag“, unsere bundesweit erste Ökofaire Losbude).

Unsere Beratung erfolgt durch Ilona Christl, erreichbar unter 45 06.0172 oder [ilona.christl@awo-nbg.de](mailto:ilona.christl@awo-nbg.de). Die Beratung findet von Mo. bis Fr. in der Zeit von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr sowie von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr statt. Die Vereinbarung von Sonderterminen ist möglich. Mehr Infos können Sie unserer Internetseite [www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de) / „Take Part“ und/oder „Ehrenamt“) entnehmen



## 12 Gebärdensprachtraining für Migranten

Ein spezieller Kurs für Gehörlose und andere hörgeschädigte Menschen mit Migrationshintergrund. In ihrem alltäglichen Leben stoßen viele Gehörlose und Hörgeschädigte immer wieder auf sprachliche Barrieren. Eine „doppelte Sprachbarriere und Isolation“ erfahren die vom Kurs angesprochenen Personen, da sie zumeist aufgrund ihrer anderen Gebärdensprache auch nicht in die deutsche Gehörlosengemeinschaft integriert sind. Das Besondere am Integrationskurs für gehörlose Migranten ist, dass die gehörlosen Migranten Deutsch und die deutsche Gebärdensprache lernen können.

Der Kurs findet immer, außer in Schulferienzeiten statt. Mehr Informationen unter [www.sprachschule-heesch.de](http://www.sprachschule-heesch.de); Anmeldebogen unter Email [info@sprachschule-heesch.de](mailto:info@sprachschule-heesch.de)

## 13 Gedächtnistraining (ausgelagerte Veranstaltung)

Ähnlich wie körperliche Bewegung und Sport für unsere Gesundheit und Fitness nötig ist, müssen wir unser Gehirn trainieren, um auch im Alter noch geistig fit zu sein. Auch unsere geistige Leistungsfähigkeit und die Auffassungsgabe nehmen langsam, aber stetig ab. Die Neurowissenschaft hat einfache, aber wirksame Methoden entwickelt um dem entgegen zu wirken. Auf diese Erkenntnisse von Neurowissenschaftlern stürzt sich unser Gedächtnistraining.

Voranmeldung und mehr Informationen über Frau Puchner, Telefon 45 06 0167. Das Angebot ist ausgelagert und findet in unserer Begegnungsstätte in der Spyererstr. 18 statt.

## 14 Handy- und Internetberatung

Saßen Sie auch schon mal in einer Oper und Ihr Handy schelte und Sie wussten nicht, wie es ausgeschaltet wird? Oder hat Ihnen Ihre Tochter ein Smartphone geschenkt, „damit man einander immer erreichen kann“ und Sie wissen nicht wie es funktioniert? In diesem Falle sind Sie bei diesem Angebot richtig! Auch das Internet und die Computertechnik ist vielen noch immer ein Buch mit sieben Siegeln. Junge Menschen, meist Auszubildende der Sparkasse, beantworten diesen Menschen alle Fragen und helfen bei Problemen. Bitte beachten Sie, dass wir nur keine Markenberatung, wie es hin und wieder gewünscht wird, durchführen.

Das Beratungsangebot findet an jedem letzten Mittwoch im Monat (außer Dezember) ab 15.00 Uhr statt. Die Beratung ist kostenlos – bei Benutzung unseres Internetterminals verrechnen wir 1,-- €. Voranmeldung unter Telefon 45 06 0167 erforderlich



## 15 Homöopathische Sprechstunde für Frauen

Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen.... und keine Lust mehr auf Tabletten? Frauen mit und ohne Fluchthintergrund, die sich für alternative Heilkunst interessieren, werden von Heilpraktikerinnen ehrenamtlich beraten.

Jeden 1. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Voranmeldung unter 45 06 0172 oder 45 06.0167

## 16 Kino am Nachmittag (ausgelagerte Veranstaltung!)

Das ehrenamtliche Projekt ist aus verständlichen Gründen ausgelagert und findet deshalb im Casablanca-Kino, Brosamer Strasse 12 statt. Bisher hatte das Kino am Nachmittag schon mehr als 5.000 Besucher. Es richtet sich an alle Menschen, die auch gerne mal nachmittags ins Kino gehen. Gezeigt werden Filme aus dem aktuellen Kinoprogramm. An jedem zweiten Montag im Monat steht eine interessante Dokumentation auf dem Programm und an den

fünften Montagen, was jährlich vier mal vorkommt, stellen Ihnen Prominente ihren Lieblingsfilm vor. Eine Besonderheit ist unser „Strickkino“. Dort können Sie in einem schwach beleuchteten Kinosaal den Tagesfilm verfolgen und dabei stricken!

Das Kino am Nachmittag findet an jedem Montag ab 13.00 Uhr im Casablanca, Brosamer Str. 12 statt – Filmbeginn ist um 14:00 Uhr. Ein Pott Kaffee und ein Stück Kuchen kosten 1,50 €; der Eintritt ins Kino beträgt 5,-- €. Auf Wunsch mailen wir Ihnen ein Programm-Newsletter zu. Mehr Infos unter [www.awo-nuernberg.de](http://www.awo-nuernberg.de) / Aktuelles

**Willkommen beim  
Kino am Nachmittag**

einem ehrenamtlich getragenen  
Kooperationsprojekt der AWO Nürnberg und des Casablanca

**AWO** Nürnberg **Casablanca**  
Kino mit Courage

## 17 Kreisausschuss der AWO

Dieses Treffen von AWO-Aktiven ist für jedermann offen. Die unregelmäßig stattfindende Veranstaltungsreihe zu unterschiedlichen, meist aktuellen sozialpolitischen Themen mit interessanten ReferentInnen findet immer donnerstags statt.

Offenes Treffen in unregelmäßigen Abständen, jeweils donnerstags um 17:30 Uhr. Der Eintritt ist frei; Anmeldung ist nicht erforderlich; Näheres über Fr. Gobin, Telefon 45 06 0164

## 18 Raucherentwöhnungskurs

Viele Raucher wollen das Rauchen aufgeben und möglichst ohne Entzugerscheinungen dauerhaft ein Nichtraucher werden. Bei dem bei uns angebotenen Kurs müssen Sie keine Angst vor Gewichtszunahme oder Gereiztheit haben. Vielmehr zeigt er Ihnen, wie Sie bei psychischer Abhängigkeit von Zigaretten erfolgreich eine Raucherentwöhnung realisieren können.

Der Kurs findet je nach Nachfrage jeweils ganztags am einem Sonntag statt. Gebühren werden erhoben und eine Voranmeldung ist erforderlich. Mehr unter raucherentwoehnung-nichtraucher.de oder Telefon 07131 - 4059 350



## 19 Seniorenclub

Der Seniorenclub in unserer Einrichtung wird von einer erfahrenen Altenclubleiterin vom Ortsverein Bleiweiß-Lichtenhof geleitet. Alle Veranstaltungen sind mit Programmangeboten verbunden. Neben den Treffen bei uns im Haus finden auch Ausflüge, Reisen und andere Veranstaltungen außerhalb unseres Mehrgenerationenhauses statt.

Alle Veranstaltungen finden montags um 14:30 Uhr statt, offen für jedermann – auch für Jüngere! Eintritt frei, mehr Infos, auch zu ausflügen etc. bei Frau Kraußner unter 48 39 17

## 20 Singkreis Simca

Die Mitglieder dieses Singkreises sind großteils russischsprachig. Gerne können auch andere Sangesfreudige dazu kommen. Die Gruppe widmet sich der Pflege jüdischem Liedgutes, singt aber auch russische, englische und deutsche Texte.

Offenes Treffen jeden Montag um 17:00 Uhr. Der Eintritt ist frei; Anmeldung enicht erforderlich. Näheres unter Telefon 45 06 0167



## 21 Sitztanz

Für manche Ältere ist Sitztanz die angenehmer Form von Tanz. Deshalb bieten wir seit September 2018 auch diese Tanzform an.

Das Angebot findet donnerstags vonn 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt. Voranmeldung unter 45 06 0172 ist nötig, der Eintritt ist frei

## 22 „Südstadtlesungen“

Bei dem Kooperationsprojekt mit der Karl-Bröger-Gesellschaft kommen nicht die „Größen“ zu Wort, aber zu sagen haben die Autoren, die bei uns lesen speziell für regional Interessierte, sehr viel.

Das Lesungen beginnen um 18:00 Uhr . Um Voranmeldung unter Telefon 45 06 0167 wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

## 23 Tanz mit, bleib fit – Seniorentanz



Bei „Tanz mit, bleib fit“ wird nach den Richtlinien des Bundesverbandes Seniorentanz getanzt. Geleitet wird das ehrenamtliche Angebot von einer entsprechend ausgebildeten Tanzlehrerin. Angeboten werden Mitmachtänze für Tanzfreudige ab 45 Jahren, die in der Gruppe, ohne festen Partner, tanzen. Die Musik wird so ausgewählt, dass sich verschiedene Altersgruppen angesprochen fühlen.

Die Veranstaltung findet am 1. Samstag im Monat (Ausnahmen mögl) um 14.30 Uhr statt und kostet 3,-- € Teilnahmegebühr. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Infos unter Tel. 45 06 0167

## 24 Untertützung bei Bewerbungsschreiben

Speziell für Flüchtlinge, aber auch alle anderen MitbewohnerInnen, die sich mit Bewerbungsschreiben schwer tun und aktuelle Darstellungsformen wünschen, ist dieses Angebot ausgearbeitet worden.

Mittwochs ab 17:00 Uhr, Voranmeldung unter 45 06 0169 notwendig. Nähere Auskünfte über Frau Christl, 45 06 0172



## 25 Wandergruppe

Unsere Wandergruppe hat nicht die großen, Tageswanderungen im Auge, vielmehr sind es aktive Seniorinnen und Senioren die sich bei uns treffen um an zweistündigen Wanderungen am Nürnberger Stadtrand teilzunehmen. Alle Wanderungen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln der Stadt Nürnberg anzusteuern. Nach einer Vesperpause besteht für besonders Aktive die Möglichkeit noch etwa eineinhalb Stunden begleitet weiter zu wandern.

Die Wanderungen finden jeden zweiten Samstag, meist ab 10:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte dem Programmflyer. Nähere Informationen durch Frau Ostermeier unter Telefon 45 95 11

## 26 Yoga am Donnerstag

Um auch den Menschen, die unter der Woche keine Zeit haben, jetzt auch Samstags

Jeweils von 9:00 und bis 10:30 Uhr, Voranmeldung erforderlich. Mehr über Natalia, Telefon 46 08 117

## 27 Yoga am Mittag

Yoga ist eine alte Weisheitslehre, die sich mit der Frage nach der Entstehung von persönlichem Leid und Unglück befasst und nach Lösungen aus der Misere sucht! Wir erspüren unser Körperempfinden und unseren Geist in Hatha-Yoga-Haltungen und im Atem, in der Entspannung und Stille und kehren erfrischt in den Arbeitsalltag zurück

Das Angebot findet jeden Mittwoch von 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr statt. Voranmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei.





