

Gemeinsam Entspannen

● **Gruppe in Gründung** ●

Ich möchte in der Gemeinschaft verschiedene Methoden wie Yoga und Meditation ausprobieren um zu entspannen und Kraft zu tanken.

Wer kann mitmachen?

- Menschen aller Altersgruppen, die sich gerne körperlich betätigen möchten
- Sport- oder Yogakenntnisse sind nicht erforderlich

Was soll ich mitbringen?

- Interesse an Entspannungsmethoden
- Lockere Kleidung
- Eine Decke und warme Socken für die Meditationen
- Ein Handtuch
- Yogamatten stehen zu Verfügung

Wie können wir gemeinsam die Gruppentreffen gestalten?

- Zu Beginn: Yoga- und Meditationsübungen mit Hilfe von Youtubevideos
- Ablauf:
 - 5 Minuten Begrüßung und Kennenlernen
 - 45 Minuten Yoga
 - 10 Minuten Meditation
 - 30 Minuten Austausch
- ABER: Wir gestalten gemeinsam und jede*r Teilnehmende kann die eigenen Vorstellungen miteinbringen

Wann geht's los?

- Am Montag, den 13. Februar um 15 Uhr
- Im Anschluss wöchentlich am Montag

Anmeldung und weitere Informationen:

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Tel.: 0911-234 94 49 ● E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de