



Gemeinwesenverein  
Heerstraße Nord e.V.

# Fit und entspannt durch den Alltag!



## Yoga – Qi Gong im Sitzen

© centre-for-ageing-better/Pexels

Yoga – Qi Gong im Sitzen richtet sich an ältere Menschen, die Lust haben sich zu bewegen sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durch behutsame Atem- und Bewegungsübungen werden Verspannungen gelockert, Muskeln und Konzentration Schritt für Schritt gestärkt und Kraft für den Alltag gesammelt.

Das Angebot ist kostenlos!



### Kontakt:

Telefon 030 / 25 73 54 18  
Staakentreff Brunsbütteler Damm 267  
13591 Berlin  
staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de

Jeden Montag  
9.00 – 10.00 Uhr  
10.00 – 11.00 Uhr  
und 11.00 – 12.00 Uhr  
im Staakentreff  
Brunsbütteler  
Damm 267

gefördert durch:

