

Möchten Sie **Yoga für Menschen 60+** kennen lernen?
Sie sind herzlich eingeladen!

OMY!

YOGA FÜR MENSCHEN 60+

**INFOVERANSTALTUNG
UND YOGAKURSE**



OMY!

YOGA FÜR MENSCHEN 60+

INFOVERANSTALTUNG
16.01.2018 | 16.30 Uhr

KURSBEGINN
23.01.2019 | 16.30 - 18:00 Uhr | 10 Termine

ORT
Alexanderstraße 29 20099 Hamburg St. Georg

MELDEN SIE SICH HEUTE SCHON AN:

KULTURISTENHOCH2 Hartwig Hesse Stiftung
Tel: 040 226930-83 Gabriele Lüben
Tel: 040 253284-14

Foto © Peter von Büren

Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen und sich so fit und lebendig zu halten. Yoga ist die perfekte Bewegungsart fürs Alter: Die Übungen können wunderbar auf SeniorInnen angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Das ist sehr wichtig, wenn wir bemerken, dass unsere Kräfte schwinden und wir nicht mehr so können wie wir wollen oder es gewohnt sind. Der Erhalt von Mobilität ist eine Grundvoraussetzung für eine lange Teilhabe.

Darum gibt es jetzt OMY! Yoga für Menschen 60+. Dahinter stehen die Stiftung Generationen-Zusammenhalt, der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V. und die Hartwig Hesse Stiftung. Gemeinsam ermöglichen sie das neuartige Projekt Yoga für Ältere im Stadtteil.

Auf einer **INFORMATIONSVORANSTALTUNG** stellen wir vorab unser Angebot vor, der erste reguläre **YOGAKURS** beginnt dann am 23.01.2019. Kommen Sie einfach in normaler Kleidung. Es gibt die Möglichkeit, Yoga auf dem Stuhl oder auf der Matte zu machen. Sie brauchen nichts mitzubringen. Für Tee und Wasser ist gesorgt.



HARTWIG HESSE
STIFTUNG



Im
Hartwig Hesse Quartier
Gemeinschaftsraum
Alexanderstraße 29
20099 Hamburg St. Georg

Am
16.01.2019
Um
16:30 Uhr