



ATEM & BEWEGUNG

Zur Ruhe kommen mit achtsamer Körperarbeit

Die etwas andere Übungsstunde für mehr Achtsamkeit, Stressreduzierung und Auflösung von Verspannungen durch Bewegung und bewusster Wahrnehmung des Körpers und des eigenen Atems.

**Immer donnerstags von 19.30 bis 21.00 Uhr
Gustav-Dreyer-Schule | Gymnastikraum
Freiherr-vom-Stein-Straße 31 | 13467 Berlin**

Der Einstieg ist jederzeit für Erwachsene jeden Alters möglich. Anmeldung bei Jutta unter:
juttakohlenberg@gmail.com

VORBEIKOMMEN

MITMACHEN

MITGLIED WERDEN

www.tug.vfbhermsdorf.de