



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Atem und Bewegen

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

Donnerstags von 19:30 bis 21:00 Uhr
Gymnastikraum der
Gustav-Dreyer-Schule
Freiherr-vom-Stein-Straße 31
13467 Berlin Hermsdorf

Der Einstieg ist jederzeit für Erwachsene
jeden Alters möglich.

Anmeldung unter:
juttakohlenberg@gmail.com