

# ACHTSAM IM ADVENT

**KOSTENLOSE ANGEBOTE ZU MEHR  
ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT IN DER  
ADVENTSZEIT**



Hier geht es  
zur Anmeldung:



Mit freundlicher Unterstützung durch  
die Techniker Krankenkasse.

# VERANSTALTUNGS-ÜBERSICHT

## **Qi Gong - Schwerpunkt Schultermobilisation**

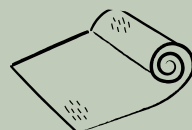
Dienstag, 03.12., 16.00-17.00 Uhr

## **Autogenes Training & adventliche Fantasiereise\***

Montag, 9.12., 16.00-17.00 Uhr

## **Qi Gong - Stärkung des Gleichgewichts**

Dienstag, 10.12., 15.30-16.30 Uhr



## **Mindful Yoga - Achtsamkeit im Augenblick\***

Donnerstag, 12.12., 17.00-18.00 Uhr

## **Progressive Muskel-Entspannung & Fantasiereise\***

Montag, 16.12., 16.00-17.00 Uhr

## **Achtsamkeits-Workshop\***

Dienstag, 17.12., 17.00-18.00 Uhr



## **YinYoga - Yoga sensitive für innere Balance\***

Mittwoch, 18.12., 17.30-18.30 Uhr

## **Workshop - Achtsam Essen & Genießen**

Donnerstag, 19.12., 17.30-19.00 Uhr

Die Plätze sind begrenzt, bitte vorab (online) anmelden.

\*Bei diesen Angeboten bitte ein Handtuch und nach Möglichkeit eine Matte mitbringen, bei Bedarf sind Matten vorhanden.



Veranstaltungsort:

Gesundheitsamt Nürnberg

Gesundheitsstudio (Zi. 204)

Burgstraße 4

90403 Nürnberg

Kontakt:

Marlene Hayn

0911 – 231 - 11572

gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de