

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