

Kaiut Yoga



Am See

Bildung und Begegnung

sanft & achtsam

Für jedes Alter!

Manchmal reicht es, sich einfach hinzulegen, die Augen zu schließen - und zu spüren.

"Kaiut Yoga" ist kein Fitnessprogramm, sondern eine sanfte Einladung achtsam mit deinem Körper in Kontakt zu kommen, Schritt für Schritt, ohne Leistungsdruck. Denn dein Körper ist kein Problem, sondern dein Zuhause. Es ist geeignet für Anfänger*innen und Geübte, für jedes Alter - Yoga für alle!

Wann: ab 07. November, immer freitags
09:00 bis 10:00 Uhr

Wo: AWO "Am See"
Müggelseedamm 244 | 12587 Berlin

Einfach bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Unkostenbeitrag: 2€ (AWO-Mitglieder frei)

Anmeldung unter: Tel.: 030 645 194 5 bzw.
Mail: hausamsee@awo-suedost.de

■ SOLIDARITÄT ■ TOLERANZ ■ FREIHEIT ■ GLEICHHEIT ■ GERECHTIGKEIT

www.awo-suedost.de/begegnung/awo-am-see-bildung-und-begegnung