

Yoga

Für wen?

Jede/r ist willkommen!
Einstieg jederzeit möglich!

Was?

Yoga nach BKS Iyengar ist eine aktive und körperorientierte Form von Yoga.

Das regelmäßige Praktizieren von Yogahaltungen (Asanas) fördert ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, wenn möglich eine Decke

Wann?

Dienstag 17:30 bis 19:00 Uhr



Wo?

Panke-Haus – Familienförderzentrum
Soldiner Straße 76, 13359 Berlin
Tel.: 030.2219436-0, info@panke-haus.de

Träger

casablanca
Gemeinnützige Gesellschaft für
Innovative Jugendhilfe und
Soziale Dienste mbH

Pistoriusstr. 108a, 13086 Berlin
www.g-casablanca.de

Charlottenburger Str. 33a, 13086 Berlin
www.zukunftbauen.de



Zukunft Bauen e.V.