

Katholisches Familienzentrum „Porz-An der Wahner Heide „

**Angebot zur Gesundheits- und oder Bewegungsförderung für
Eltern**

Angebote in **Libur**

**Im:
Kath. Pfarrheim St. Margaretha
Pastor Huthmacherstr. 9
51147 Köln**

„Fitness-Gymnastik mit Musik“: Frau Britta Behrendt-Huwe, Physiotherapeutin
02203/62139

mittwochs 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

„Yoga-Kurs“
„Die Gedanken sind frei“

Yoga vermittelt uns ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe,
Spannung und Entspannung,
innerer und äußerer Wahrnehmung.
Eine Kombination aus Körperübungen, Konzentration, Atembewusstsein,
Entspannungsübungen und Meditation führen zur Lösung geistiger wie
körperlicher Spannungen.
Dies führt zu mehr Beweglichkeit auf beiden Ebenen.
Das Nervensystem wird entlastet und beruhigt, der Körper gekräftigt.
Wir finden so Zugang zu mehr Lebensenergie, Freude und Gelassenheit.

Decke, Kissen und Yogamatte mitbringen

Referentin: Frau Gerlinde Buber, Yogalehrerin

Montags: 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr

Anmeldung: über Frau Pohl 02203/67137