



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



**Spaß in Bewegung
im Heilhaus**

Januar bis März 2025

Spaß in Bewegung 2025

Ein kostenloses Angebot zum Kennenlernen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsformen mit professioneller Anleitung, um sich selbst etwas Gutes zu tun und um Anderen zu begegnen.

- 05.01. Lachyoga – Lachen, lachen und sonst nichts machen (Edith Martin, Heinrich Prenzel)
- 12.01. Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 19.01. Tanzen und singen, das der Seele gut tut (Jörg Bertram)
- 26.01. Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 02.02. Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 09.02. Yoga – Rückenwohl (Antje Schäfer)
- 16.02. Lachyoga – Lachen, lachen und sonst nichts machen (Edith Martin, Heinrich Prenzel)
- 23.02. Qigong in der Natur - Die aufsteigende Kraft des Frühling erfahren (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 02.03. Faszienyoga – Für Rücken, Nacken, Schultern (Harald Roes)
- 09.03. Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 16.03. Qigong in der Natur - Übungen zur Reinigung und Harmonisierung der Leber (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 23.03. Faszienyoga – Für Rücken, Nacken, Schultern (Harald Roes)
- 30.03. Yoga – Den Frühling und mich selbst genießen (Antje Schäfer)

Termine immer sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr,
Anmeldung unter 05 61 / 983260.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

HEILHAUS KASSEL

Brandastr. 8b, 34127 Kassel

Tel. 05 61 / 9 83 260

kassel@heilhaus.org, www.heilhaus.org