

Begegnung

Freizeit
und Bildung

Beratung

Entlastung

Unterstützung

Vernetzung

**Offene
Behindertenarbeit**

Yoga am Nachmittag

Workshop für Interessierte

am Samstag, 12. Mai 2012
von 14:00 - 16:00 Uhr
im Mehrgenerationenhaus Nürnberger Land,
Rückersdorfer Str. 24a, 90552 Röthenbach

Der Workshop richtet sich speziell an Angehörige von Menschen mit Behinderungen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es fallen keine Gebühren an.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem. Wir praktizieren Hatha Yoga, den körperorientierten Yoga. Durch gezielte Übungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Übungen umfassen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannung, welche sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matten, bequeme Kleidung, Decke und Kissen mit.

Gerne organisieren wir für die Zeit während des Workshops eine Betreuung für Ihre Angehörigen. Sie erfolgt durch erfahrene Mitarbeiter der OBA. Bitte setzen Sie sich zur Klärung der Finanzierung der Betreuung mit uns in Verbindung.

Eine Anmeldung ist bis Freitag, 4. Mai 2012 möglich bei:

Julia Edenhofer
Caritasverband im Landkreis Nürnberger Land e.V.
Offene Behindertenarbeit (OBA)
Altdorfer Str. 45, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon: (09123) 96 26 817
E-Mail: info@caritas-nuernberger-land.de

Caritasverband
im Landkreis Nürnberger Land e.V.

