

“KOMM RUNTER, MANN!”

HOSTENLOS

ENTSPANNEN NACH FEIERABEND YOGA UND QI GONG FÜR MÄNNER

Yoga am Mo. 23.02.2026 mit
Kursleiterin: Kinga Weltrowski

Qi Gong am Di. 24.02.2026 mit
Kursleiterin: Christa Anders



⌚
jeweils 17:30-18:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Schweizer Viertel
Bewegungsraum 1 OG.
Graubündener Str. 10
28325 Bremen



Du fühlst dich gestresst und willst lernen, wie du bewusst runterfahren kannst?

Dann sind unsere kostenlose Schnupperstunden etwas für dich!
Bewegung, Atmung, Kraft und Ruhe unterstützen beim Abschalten,
Auftanken und den Kopf freizubekommen.

Egal ob Anfänger oder etwas eingerostet, es sind keine Vorerfahrungen nötig!
Kostenlos mit Anmeldung bei
Laura.Heitmann@bremer-heimstiftung.de / Tel. 042143819023

→ Die Stunden können einzeln oder zusammen besucht werden
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.