

“KOMM RUNTER, MANN!”

KOSTENLOS

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.**