



Yoga für Trauernde

am Samstag, den 26.11.2022 von 11.00 – 13.00 Uhr

Durch körpernahe Übungen, spezielle Atemtechniken und einer geführten Meditation lernen Sie, Ihren Körper wieder zu spüren und so anzunehmen, wie Sie sich gerade fühlen.

Leib und Seele werden in Einklang gebracht, um dadurch Kräfte zu sammeln, die Sie auf Ihrem weiteren Trauerweg benötigen.

Verwaiste Mütter, Väter sowie erwachsene, trauernde Geschwister sind herzlich willkommen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Yogamatte o.ä.

Trauerbegleiterin und

Yogalehrerin:

Beate Budendorf

Ort:

Bogenstraße 26. 20144 Hamburg

Kostenbeitrag:

Für Mitglieder 10 Euro / Für Nichtmitglieder 15 Euro

Bitte den Betrag vorab überweisen auf das Konto:

Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

bei der Hamburger Sparkasse, IBAN DE84 2005 0550 1013 2120 20

Verwendungszweck: Yoga Kennziffer: 82

Anmeldung:

Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

Tel: 040-45 000 914 oder Mail: info@verwaiste-eltern.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldeschluss:

18. November 2022