

Yoga für Trauernde

„Zuversicht ist, wo wir Hoffungssterne an den grauen Himmel träumen und uns Blumen ins Herz säen.“ (Monika Minder)



In Zeiten der Trauer ist es bei Weitem nicht immer leicht, Zuversicht zu bewahren.

Yoga kann uns dabei helfen, uns anzunehmen, zu spüren und immer wieder von innen heraus neu aufzurichten, um Kräfte zu sammeln, die wir auf unserem weiteren Weg benötigen.

Trauerbegleiterin und Yogalehrerin: Beate Budendorf

Wann: an vier Freitagen 18:30-20:30 Uhr (im 1. Halbjahr): 17.3., 21.4., 12.5., 2.6.

Mitzubringen: Yogamatte o.ä., bequeme Kleidung, warme Socken

Wo: Bogenstraße 26, 20144 Hamburg

Kostenbeitrag: Pro Abend: Für Mitglieder 10 Euro / Für Nicht-Mitglieder 15 Euro

Bitte melden Sie sich verbindlich für Termine an.

Sobald Sie die Bestätigung erhalten haben,
überweisen Sie den Betrag vorab auf das Konto:
Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

IBAN: DE84 2005 0550 1013 2120 20

Stichwort: Yoga Kennziffer: 8082

Anmeldung: Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

Tel.: 040/ 45000914 oder Mail an: info@verwaiste-eltern.de