

TUN SIE ETWAS FÜR SICH SELBST!

# LACH YOGA

mit Trainerin Caroline Peters



KOSTENFREI AUF  
DER INSEL SCHÜTT

# LACHYOGA

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Entspannung | Energie tanken | Leichtigkeit für den Alltag

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und tanken Sie neue Energie mit Lachyoga – einer Mischung aus Lachen und sanften Yoga-Übungen. Wir treffen uns im Freien, lachen gemeinsam und genießen den Moment. Keine Yoga- oder Lacherfahrung erforderlich - alle können teilnehmen!

Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit gemeinsam mit ihren Lieben teilzunehmen oder die Betreuung dem **Pause von Zuhause** Gästeteam in der Cafeteria des Heilig-Geist-Haus zu übergeben. Keine Anmeldung erforderlich - kommen Sie einfach vorbei!

**Veranstalter: Curatorium Altern gestalten**

Georg Weigl

☎ 09152-9288400

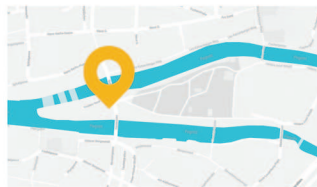
🌐 [info@alterngestalten.de](mailto:info@alterngestalten.de)

Gefördert durch



## TREFFPUNKT

Vor dem Schuldturm  
Vordere Insel Schütt  
90403 Nürnberg



## SOMMER TERMINE 2023

Dauer: 1 Stunde

Di. 25.07.2023 15 Uhr

Di. 01.08.2023 15 Uhr

Do. 10.08.2023 15 Uhr

Do. 26.09.2023 15 Uhr

