

KOSTENFREI

TUN SIE ETWAS FÜR SICH SELBST!

# LACH YOGA

mit Trainerin Caroline Peters





# LACHYOGA

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

☎ 0171 - 966 85 30

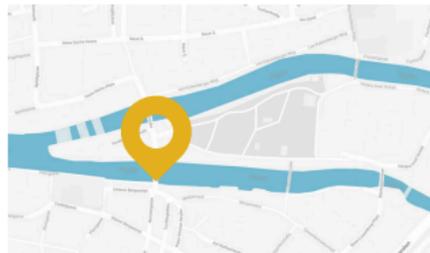
🌐 info@alterngestalten.de



Pause von Zuhause

## TREFFPUNKT

Cafetéria im Heilig Geist Haus  
Kreuzigungshof  
(Spitalgasse 22)  
90403 Nürnberg



## TERMINE 1. Halbjahr 2024 immer 15 - 16 Uhr

März-Lachen	Do. 21.03.2024
April-Lachen	Di. 16.04.2024
Mai-Lachen	Do. 16.05.2024
Juni-Lachen	Di. 11.06.2024

