

*„Wer hätte gedacht, wie schön das ist, wenn
die Gedanken nichts mehr zu denken haben,
weil die Gefühle sich so gut fühlen“*

TUN SIE ETWAS FÜR SICH SELBST!

LACH YOGA

KOSTENFREI



Entspannung & Energie tanken

LACHYOGA

mit Trainerin **Caroline Peters**

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, 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 Begleitung 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

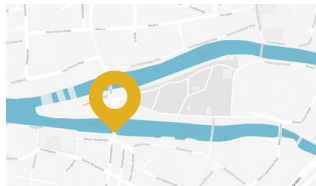
🌐 info@alterngestalten.de



Pause von Zuhause

TREFFPUNKT

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



TERMINE

im 2. Halbjahr 2024

einmal im Monat

Donnerstag, 15 - 16 Uhr

September-Lachen **12.09.2024**

Oktober-Lachen **10.10.2024**

November-Lachen **21.11.2024**

Dezember-Lachen **12.12.2024**

