



Frauen+Treffpunkt

Anlauf- und Beratungsstelle

Psychosoziale Beratung für Frauen seit 1985

# Yoga für Frauen

Montags von 16.00 - 17.30 Uhr

10 Termine ab 04. März 2019



Unterstützung & Beratung  
von Frauen für Frauen



# Yoga für Frauen

---

**„Der Geist kommt zur Ruhe durch das Besinnen auf das innere Licht, das durch Leid unberührt ist.“** Patanjali Sutra I/36

Die Beweglichkeit fördern und bei sich selbst ankommen. Achtsam ausgeführte Körperübungen, bewusste Atemwahrnehmung und angeleitete Entspannung bringen den Geist zur Ruhe und vertiefen das Körpergefühl.

Die dabei entstehende Gelassenheit unterstützt darin, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Eine Einladung an Frauen aus unterschiedlichen Kulturen, durch sanfte Bewegungen des Körpers Kraft und Lebensfreude zu aktivieren.

Für Frauen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Ein kulturübergreifender Kurs - die Anleitungen sind bei grundlegenden Sprachkenntnissen verständlich. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

**„Loslassen ist das Ergebnis von Übung und wird uns durch regelmäßige Praxis geschenkt.“** Sriram

---

## Fortlaufender Kurs

Montags | 16.00 - 17.30 Uhr | 10 x 1,5 Std

04. März bis 20. Mai 2019 (nicht in den Osterferien)

## Schnuppertage

Sa 21. September | 10 - 16.00 Uhr

Sa 26. Oktober | 10 - 16.00 Uhr

unabhängig voneinander belegbar



**Kursleitung:** Dorothee Hoppe, YOGA für FRAUEN, Dipl.-Ing., Referentin für Gesundheitsförderung, Yogalehrerin BDY/EYU

**Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei\***

---

\*Projektfinanzierung durch Fonds  
„Miteinander - Gemeinsam für Integration“  
der Region Hannover.



Frauen-Treffpunkt e.V. · Jakobistr. 2 · 30163 Hannover · Tel. (0511) 33 21 41  
info@frauentreffpunkt-hannover.de · www.frauentreffpunkt-hannover.de  
www.facebook.com/frauentreffpunkt.hannover · **NEU: Online-Beratung**