

## **Vital und entspannt: Atemkurs für Senioren in Hakenfelde**

Nehmen Sie teil am Kurs "Atem - Bewegung & Entspannung" im Seniorenklub Hakenfelde!

Entdecken Sie durch gezielte Übungen Ihre natürliche Atembewegung und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Der fortlaufende Kurs ist ideal für Seniorinnen und Senioren, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Genießen Sie jeden Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr entspannende Stunden. Jetzt anmelden!



Atemberaubende Entspannung für die besten Jahre! Der Seniorenklub Hakenfelde hat ein fantastisches Programm geschnürt, das speziell für unsere geschätzten Seniorinnen und Senioren gedacht ist. Lassen Sie sich nicht entgehen, diese wunderbare Chance für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude zu nutzen!

Unter dem Motto „Atem – Bewegung & Entspannung“ lädt der Seniorenklub, eine Einrichtung des Bezirksamtes Spandau, zum Mitmachen ein. Hier lernen Sie durch gezielte Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, die eigene Atembewegung wieder neu zu entdecken. Erleben Sie das Gefühl eines sanften Atems und genießen Sie eine leichtfüßige Beweglichkeit beim Sitzen, Stehen und Gehen!

## **Kursdetails**

Die Kurse finden jeden Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr im Seniorenklub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin, statt. Angeleitet wird das Ganze von einer erfahrenen Atem- und Bewegungstherapeutin. Ideal für alle, die etwas für sich tun möchten! Vorkenntnisse sind dabei keine Voraussetzung, das Programm ist für alle zugänglich. Und das Beste? Sie können ganz unverbindlich an einer Schnupperstunde teilnehmen!

Für nur 30 € genießen Sie fünf spannende Termine à 60 Minuten, was gerade einmal 6 € pro Stunde kostet – ein echtes Schnäppchen für solch wertvolle Gesundheitsangebote!

## **Jetzt anmelden!**

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden? Dann zögern Sie nicht! Kontaktieren Sie Frau Förster unter der Telefonnummer 335 50 20 oder schicken Sie eine E-Mail an [andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de](mailto:andrea.foerster@ba-spandau.berlin.de). Nutzen Sie diese fantastische Gelegenheit und schenken Sie sich selbst mehr Ruhe, Kraft und Sicherheit im Alltag!

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**