

2022

# YOGA AM OSTBAHNHOF

ENTSPANNEN MIT DER STIFTUNGSFAMILIE



## INFORMATIONEN:

Servicebüro Berlin

Telefon: 030 26393-156

E-Mail: berlin@stiftungsfamilie.de

Mitten in der Großstadt abschalten? Die Stiftungsfamilie macht's möglich! Praktizieren Sie mit der Yogalehrerin Kirsten Wulff Asanas (Körperpositionen des Hatha Yoga), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditation. So wird Ihre Muskulatur stabilisiert, mobilisiert, gestärkt und Ihr Geist kommt zur Ruhe.

<b>WANN:</b>	Juni	09.06.; 16.06.; 23.06.; 30.06.
	Juli	07.07.; 14.07.; 21.07.; 28.07.
	August	04.08.; 25.08.
	September	01.09.; 08.09.; 29.09.
	Oktober	06.10.; 13.10.; 20.10.; 27.10.
	November	03.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11.
	Dezember	01.12.

**WO:** Berlin Ostbahnhof  
Eingang: Koppenstraße 3, 10243 Berlin  
bei DB Training, 3. Etage

**START:** 17.30 Uhr

**PREIS:** 3 Euro für Mitglieder  
8 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung per E-Mail an [kirsten.relaxyoga@gmx.de](mailto:kirsten.relaxyoga@gmx.de)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH