

2024

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.

WANN:	Januar	11.01.; 18.01.; 25.01.
	Februar	01.02.; 08.02.; 15.02.; 22.02.; 29.02.
	März	07.03.; 14.03.; 21.03.; 28.03.
	April	04.04.; 11.04.; 18.04.; 25.04.
	Mai	02.05.; 30.05.
	Juni	06.06.; 13.06.; 27.06.
	Juli	07.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.
	August	01.08.; 08.08.; 29.08.
	September	05.09.; 12.09.; 19.09.; 26.09.
	Oktober	17.10.; 24.10.; 31.10.
	November	07.11.; 14.11.; 22.11.; 28.11.

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

START: 17.30 Uhr

PREIS: 3 Euro für Mitglieder der Stiftungsfamilie

Anmeldung per E-Mail an kirsten.relaxyoga@gmx.de

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

www.stiftungsfamilie.de



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH