

**Selbst**

---

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

**"Es ist Dienstag!"**

# **Sanftes Yoga im Sitzen** **mit Alev Zengin**



**14. Juni 2022, 19h00**

**Veranstaltungen im Haus der  
Selbsthilfe, Dürerstr.27**

**Eintritt frei**

Anmeldung unter  
[selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.de](mailto:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.de) oder unter Tel. 0471 45050

**Bei den sanften TriYoga Übungen sind die Wellenbewegungen mit der Wirbelsäule und die fließenden Übergänge, begleitet von der Atmung das Einzigartige.**

**Die achtsamen Übungen vertiefen den Atem, stärken das Herz und den Rücken und machen die Wirbelsäule flexibel.**

**Das Gleichgewicht wird trainiert und guter Schlaf und Entspannung gefördert. Unsere Atmung verbindet Körper, Geist und Seele wie ein unsichtbarer Faden.**

**Alev Zengin nimmt in ihrem Kurs Rücksicht auf die verschiedenen Einschränkungen der Teilnehmenden.**

**Ob Fortgeschrittene oder Einsteigerin - dieser Kurs ist für alle geeignet und es bedarf keinerlei Vorkenntnisse.**

**Der Kurs findet im Sitzen statt. Dafür können Stühle genutzt werden.**

**Alev Zengin ist zertifizierte TriYoga-Lehrerin und leitet ihre Kurse mit viel Wärme, Herz & Achtsamkeit.**

**Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Menschen mit Demenz.**

**Bitte bringe bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen zum Sitzen und etwas zu trinken mit!**

**Anmeldung unter**

**selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.de**

**oder**

**telefonisch unter 0471 45050.**

**Eine Anmeldung ist Voraussetzung für die Teilnahme.**

**Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen**

**Bitte hinterlassen Sie einen Emailkontakt.**

**Die aktuellen Corona-Verordnungen werden berücksichtigt.**