

## **Das Gesundheitsforum Eningen e.V. lädt ein**

### **Unser Sommerprogramm zum Mitmachen im Krügerpark**

**Der Eintritt ist frei – wir freuen uns auf Ihr Kommen**

<b>Sommerprogramm</b>		
<b>Wann: Sonntag</b> 10.00 bis ca. 11.00 Uhr und <b>Donnerstag</b> 18.00 bis ca. 19.00 Uhr		
<b>Termine</b>	<b>Angebot</b>	<b>Leitung</b>

#### **Juli**

Sonntag	21.07.24	Yoga – frische Luft und freier Atem	Stefan Jammer
Donnerstag	25.07.24	Qi Gong zum Entspannen und Schmerzlindern	Silke Nagel
Sonntag	28.07.24	Qi Gong zum Entspannen und Schmerzlindern	Silke Nagel

#### **August**

Donnerstag	01.08.24	Yoga – für mehr körperliche Flexibilität	Kerstin Weigel
Sonntag	04.08.24	Yoga – für mehr körperliche Flexibilität	Kerstin Weigel
Sonntag	11.08.24	Yoga – frische Luft und freier Atem	Stefan Jammer
Sonntag	18.08.24	Gyrotonic-Methode - kreisend bewegen, den Körper entfalten - Aufrichtung und Ausgleich - wir üben auf Hockern und im Stehen	Regina Muckenfuß
Donnerstag	29.08.24	Der HerzKreis – für mehr Ruhe und Gelassenheit	Susanne Wirsching

#### **September**

Donnerstag	05.09.24	Der HerzKreis – für mehr Ruhe und Gelassenheit	Susanne Wirsching
Sonntag	08.09.24	Gyrotonic-Methode - kreisend bewegen, den Körper entfalten - Aufrichtung und Ausgleich - wir üben auf Hockern und im Stehen	Regina Muckenfuß