LOSLASSEN & AUFTANKEN

Tiefe Entspannung zum Jahresende

- **ENTSPANNUNGSÜBUNGEN, BEWUSSTE ATEMMOMENTE UND ACHTSAMKEITSIMPULSE**
- SANFTES YOGA, MOBILISIERUNG UND DEHNUNG DES KÖRPERS IM SITZEN
- **EINFACHE METHODEN DEIN NERVENSYSTEM ZU BERUHIGEN**
- GEMEINSAME MITTAGSPAUSE MIT SUPPE, GETRÄNKEN UND ANDEREN LECKEREIEN

SEI DABEI – OB ALLEIN, MIT FREUND*INNEN ODER FAMILIE

Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Vorerfahrung.

WO:
Nachbarschaftsladen
im SprengelHaus
Sprengelstraße 15
13353 Berlin

WANN:
Sonntag, 06.12.2026
11:00–14:30 Uhr

KOSTENLOS



MOABITER RATSCHLAG e.V.
BEGEGNEN BERATEN BETEILIGEN

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

BERLIN
Bezirksamt Mitte

B
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung