



Endlich Zeit für mich!

AUSZEIT für pflegende Angehörige

Sie kümmern sich liebevoll um einen Angehörigen und meistern jeden Tag viele Herausforderungen?

Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, sich ab jetzt eine regelmäßige Auszeit zu nehmen, in der SIE im Mittelpunkt stehen!

Eine sanfte Yoga-Einheit zum Entspannen mit anschließender Gelegenheit zum Austausch bei Kaffee & Kuchen.

Anmeldung:
Judith Grimm
BIG Projektleitung
Stadt Kempten (Allgäu)
Tel.: 0172 266 0805
big@kempten.de

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Yogamatten sind vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei.

ENTSPANNUNGS AUSZEIT

für Frauen

Mit Yoga, Kaffee & Kuchen

Donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr

16.05. - 18.07.2024
8 Termine (Pause am 13.06.)

Treffpunkt:
Anlaufstelle für ältere Menschen
Lindauer Straße 119
87435 Kempten (Allgäu)