



## Yoga für Frauen mit Fluchtgeschichte

Sanftes Arbeiten mit dem Körper und Entspannung. In die Selbstvorsorge gehen, sich um sich kümmern.

Das ist etwas was Frauen häufig nicht für sich tun, sondern hauptsächlich sind sie für andere da

In der Yogaschule bieten wir dafür einen geschützten Raum, ohne Überforderung.

Für Menschen, die eine Flucht erlebt haben und sich in einer neuen „Welt“ zurechtfinden müssen.

7 Termine **mittwochs von 11-12 Uhr**

**Kursbeginn:** Mittwoch 27.10.2021

**Kursende:** Mittwoch 15.12.2021

(Am 10.11.2021 findet der Kurs nicht statt!)

**Kursort:** Yogaschule Anette Gerhold, Siemensstrasse 18, 31515 Neustadt

**Mitbringen:** ein großes Handtuch als Unterlage, bequeme Kleidung

**Vorkenntnisse:** keine

Der Kurs ist kostenlos.

Es gilt die 2 G-Regel. Nachweis erforderlich!

**Anmeldung schriftlich per E-Mail bei [yasmin.linicus@evlka.de](mailto:yasmin.linicus@evlka.de) bis zum 22.10.2021 mit Namen, Adresse und Telefonnummer.**

**Diakonie**   
Hannover-Land

  
**Anette Gerhold**  
YOGALEHRERIN

  
Gefördert durch die  
**Region Hannover**