

---

Was: **Neue Yogakurse im BBZ St. Johannes**  
Wann: **Ab 07.03.2022**  
Wer: **BBZ St. Johannes, Caritasverband Duisburg e.V.**  
Wo: **Marienstraße 6, 47198 Duisburg-Homberg**

---

## Neue Yogakurse im BBZ St. Johannes

Bewegung und Entspannung für die Gesundheit

Sie wünschen sich eine Auszeit vom stressigen Alltag? Sie möchten Ihre Beweglichkeit verbessern? Oder einfach nur ein neues Hobby entdecken? Dann ist das Angebot des BBZ der Caritas in Homberg womöglich genau das Richtige für Sie: Am Montag, den 07. März 2022 sowie Dienstag, den 08. März 2022 starten insgesamt vier Hatha-Yogakurse in den Räumlichkeiten der Begegnungsstätte St. Johannes. Die 10-wöchigen Kurse werden von den Krankenkassen gefördert, die Kursgebühr beträgt 110 Euro.

Die Yogakurse richten sich an alle Altersgruppen, an Anfänger und Fortgeschrittene, an Frauen und Männer. Körper und Geist sollen durch klassische Yogahaltungen, Bewegungsabläufe und Atemtechniken zu mehr Energie, Beweglichkeit und Entspannung gelangen.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Yoga-Matte (oder Ähnliches), eine Decke, ein Meditationskissen (sofern vorhanden), bequeme Kleidung und Socken. Anmeldungen sind per Mail über die Kursleiterin Sabine Brunn unter [atempause@sabiho.de](mailto:atempause@sabiho.de) oder per Telefon im BBZ unter 02066 4168426 möglich.

### Kursdaten:

montags vom 07.03. bis 16.05.2022

Kurs1: 18:00h – 19:30h

Kurs 2: 20:00h – 21:30h

dienstags vom 08.03. bis 17.05.2022

Kurs 3: 10:30h – 12:00h

Kurs 4: 18:00h – 19:30h



**Rückfragen bitte an:**

Name: Larissa Braunöhler (Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation)  
E-Mail: [larissa.braunoehler@caritas-duisburg.de](mailto:larissa.braunoehler@caritas-duisburg.de)  
Telefon: 0203 / 2959221

