



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Wir leben Zukunft vor*



Familientreff

**Mütterzentrum**  
Dortmund e.V.



**Malteser**  
*...weil Nähe zählt.*



## Yoga für neuzugewanderte Frauen



**Kurs: 18.04. - 27.06.2019**

**Donnerstags von 18:15 – 19:30 Uhr**

**Adresse: Mütterzentrum, Hospitalstr. 6, 44149 Dortmund**

**Haltestelle: S1, 2, 4 Dortmund-Dorstfeld**

Das Projekt Mehrgenerationenhaus wird  
Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

**Yoga bedeutet Einheit von Körper & Geist.**

**Die Übungen (Asanas) sind ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung und haben eine innere und körperliche Balance zum Ziel. In den Yogastunden findet man Zeit für sich selbst, kann zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Yoga wirkt gut gegen Stress und Verspannungen und kräftigt den Körper.**

**Ich lade euch herzlich ein, mit mir Yoga zu machen.**

**Liebe Grüße von *Adela***



**Maximal 8 Teilnehmerinnen!**

**Anmeldung und Fragen:**

**Simone Streif, Koordinatorin Malteser Integrationsdienst,  
0171-910 8782 oder per Mail [simone.streif@malteser.org](mailto:simone.streif@malteser.org)**

**Die Kosten für den Yogakurs werden vom Malteser  
Integrationsdienst übernommen!**

