

# Raum für Dich

## Yoga für Begleiterinnen von Menschen mit Demenz im StattHaus Offenbach

Wann:

Donnerstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
an 8 Terminen von 14. März bis 28. März  
und 18. April bis 16. Mai 2019  
(Schnuppertag: 7. März 2019)

Wo:

StattHaus Offenbach, Geleitsstraße 94, 63067 OF  
Spendenbasis

Energieausgleich /

Kosten:



Die Herausforderungen für Dich als Begleiterin von Menschen mit Demenz sind oftmals hoch. Bei all Deiner Fürsorge für Andere ist es wichtig zu wissen und zu spüren, was Du selbst brauchst. Kundalini Yoga mit energetisierenden sowie entspannenden Atemübungen, Körperpraxis und Meditation unterstützt Dich dabei.

Ein ganzheitlicher Weg zu Work-Life-Balance, Achtsamkeit und Bewusstsein für Deine Bedürfnisse und für einen ausgeglichenen Umgang mit den Anforderungen des Alltags.

Informationen und Anmeldung: [s.hepting@gmx.de](mailto:s.hepting@gmx.de) oder [t.dubas@breuerstiftung.de](mailto:t.dubas@breuerstiftung.de)