

# Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund  
Jugendamt



## Yoga

KURS / WORKSHOP

Mit wohltuenden Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen lernen Sie in dem Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und den Umgang mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und Haltungen des Hata Yoga kennen und erfahren wie Sie durch die angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können. Die Kurse sind sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, ein Kissen, bequeme Kleidung, ein Getränk, sowie eine Decke für die Endentspannungsphase**

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

18+ Jahre, altersunabhängig

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

DJK Eintracht Scharnhorst  
Frau Tibblin-Steube

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 30.01.2024 (09:00 Uhr) bis ( Uhr)

ADRESSE

Familienzentrum St. Aloysius  
Im Schellenkai 10  
44329 Dortmund

TERMIN(E)

Kurszeiten: 09:00 - 10:30 Uhr

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldungen verbindlich im Familienzentrum unter Tel. 0231890602 oder per Mail [aloysius-derne@kkoerg.de](mailto:aloysius-derne@kkoerg.de)

---

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Familienzentrum St. Aloysius**  
Im Schellenkai 10 44329  
Dortmund

---

KONTAKTPERSON

Susanne Wiegand

---

TELEFON

0231/890602

---

EMAIL

[aloysius-derne@kkoerg.de](mailto:aloysius-derne@kkoerg.de)

---

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

---

## Träger des Anbieters

ADRESSE

**Kath. Kirchengemeinde St. Aloysius**

---

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

---