

rawpixel.com-stock.adobe.com\_410601320

## Stille in Aktion mit Yoga und Meditation

Für Menschen aller Altersgruppen, Familien und Anfänger!

**Wann** jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr  
**Wo** Katholische Pfarrei St. Franziskus, Am Kirchplatz 9, 65779 Kelkheim  
**Kostenlos!**

**Entspannung:** Stress abbauen und innere Ruhe finden.

**Körperbewusstsein:** Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität.

**Atemkontrolle:** Bewusste Atmung für mehr Energie und Gelassenheit.

**Achtsamkeit:** Im Hier und Jetzt leben und Gedanken beruhigen.

**Gesundheit:** Stärkung des Immunsystems und Förderung des Wohlbefindens.

**Spaß:** Freude an Bewegung und Meditation erleben!

Anmeldung:

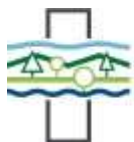
Jens Paasche, Yoga u. Meditations-Trainer, E-Mail: [jpa525133@gmail.com](mailto:jpa525133@gmail.com)

*Es wird benötigt: Yogamatte, Handtuch, stilles Wasser und leichte Decke*



..... Caritas Sozialraumorientierung  
Kelkheim .....

Francesco Continolo  
T 01511 0908303



rawpixel.com-stock.adobe.com\_410601320

## Stille in Aktion mit Yoga und Meditation

Für Menschen aller Altersgruppen, Familien und Anfänger!

**Wann** jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr  
**Wo** Katholische Pfarrei St. Franziskus, Am Kirchplatz 9, 65779 Kelkheim  
**Kostenlos!**

**Entspannung:** Stress abbauen und innere Ruhe finden.

**Körperbewusstsein:** Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität.

**Atemkontrolle:** Bewusste Atmung für mehr Energie und Gelassenheit.

**Achtsamkeit:** Im Hier und Jetzt leben und Gedanken beruhigen.

**Gesundheit:** Stärkung des Immunsystems und Förderung des Wohlbefindens.

**Spaß:** Freude an Bewegung und Meditation erleben!

Anmeldung:

Jens Paasche, Yoga u. Meditations-Trainer, E-Mail: [jpa525133@gmail.com](mailto:jpa525133@gmail.com)

*Es wird benötigt: Yogamatte, Handtuch, stilles Wasser und leichte Decke*



..... Caritas Sozialraumorientierung  
Kelkheim .....

Francesco Continolo  
T 01511 0908303