



# **13. AUGUST 2022**

## **YOGA-WORKSHOP AUF DER WÖHRDER WIESE**

### Entspannen & Hörstress reduzieren

Unsere SHS-Yoga-Kursreihe geht weiter. Am **13. August 2022** bieten wir gleich zwei volle Kurseinheiten an:

- Yoga am Morgen: 10:00 – 11:30 Uhr
- Yoga am Nachmittag: 16:00-17:30 Uhr

Somit habt Ihr die Möglichkeit zu entscheiden, ob Ihr lieber am Vormittag oder Nachmittag mitmachen wollt. Wer möchte, darf natürlich auch an beiden Kurseinheiten teilnehmen.

Eine Besonderheit ist, dass der Kurs diesmal im Freien stattfindet. Hierfür werden wir uns gemeinsam auf die Wöhrder Wiese begeben.

Stefanie Leib (Hörgeschädigtenpädagogin & Yoga-Lehrerin) wird uns durch die beiden jeweils 90-minütigen Yoga-Einheiten begleiten und uns anleiten. Dabei werden Atem-, Entspannungs- und leichte Körperübungen, sowie eine kurze Meditation praktiziert.

Alle weiteren Informationen zum Kurs findet Ihr in der rechten Spalte.

**Wir freuen uns auf die weiteren Kurse!**

Isabellé Klemm & Julia Herold

P.S.: Wir behalten uns vor, den Kurs bei schlechtem Wetter abzusagen. Sollte dieser Fall eintreten, findet Ihr die Info einen Tag vor der Veranstaltung auf unserer Website [www.shs-elkb.de](http://www.shs-elkb.de).

## **SHS-YOGA-KURS**

**13. AUGUST 2022**

- 10:00 – 11:30 Uhr
- 16:00 – 17:30 Uhr

---

### **TREFFPUNKT:**

LORENZER PLATZ 8-10  
90402 NÜRNBERG

---

### **ANMELDUNG:**

[julia.herold@shs-elkb.de](mailto:julia.herold@shs-elkb.de)

---

### **KOSTENBEITRAG:**

**10 EURO  
JE KURSEINHEIT**

---

### **MATERIAL:**

- 🌸 Yoga- oder Isomatte
- 🌸 Bequeme Sportkleidung
- 🌸 Handtuch oder Decke
- 🌸 Getränke
- 🌸 Kopfbedeckung

Schwerhörigenseelsorge  
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern



Lorenzer Platz 8  
90402 Nürnberg  
[www.shs-elkb.de](http://www.shs-elkb.de)