

Dienstag, 20. August

09:00 - 10:00 Uhr
„Mit Schwung in den Tag“ 3

Mittwoch, 21. August

09:30 - 11:00 Uhr
„Stilles QiGong“ 3

16:00 - 17:00 Uhr
Neurokinetik 2

Donnerstag, 22. August

16:00 - 17:00 Uhr
Sitzgymnastik mit Musik
mit Beate Miserre

Sitzgymnastik ist ein alternatives Fitness-Programm für alle, die nicht mehr - oder nicht lange - stehen können. Ein Programm mit viel Spass und Freude.

Freitag, 23. August

10:00 - 11:00 Uhr
Neurokinetik 3

10:00 - 11:00 Uhr
Lachyoga 1
mit Martina Neumair, TV Mering
2 x mit Anmeldung (23. + 30. August)

*Lachen ...
... ist für das ganzheitliche Wohlbefinden
und die Gesundheit äußerst wichtig!
... weckt Lebendigkeit und Lebenslust.
... ist ein Ausdruck von Freude und Vitalität.
... hebt die Stimmung und
führt zu emotionaler Ausgeglichenheit.*

Desto älter Menschen werden, desto mehr geht die Fähigkeit zu lachen verloren. Manche älteren Menschen lachen gar nicht mehr. Beim Lachyoga üben wir das Lachen ohne Grund. Dazu braucht es weder Humor noch Witz, und auch keinen Sinn, der dahintersteckt.

Bitte beachten Sie, dass Angebote mit Zahlen ein Kurs sind, den Sie wenn möglich ganz besuchen sollten. Die Angebote sind kostenfrei. Wir würden uns aber über Spenden freuen, mit denen wir den Kursleitern eine kleine Aufwandsentschädigung zahlen können.

Montag, 26. August

17:00 - 18:00 Uhr
Indian Balance 2

Dienstag, 27. August

16:00 - 17:00 Uhr
Neurokinetik 4

Mittwoch, 28. August

09:30 - 11:00 Uhr
„Stilles QiGong“ 4

18:00 - 19:00 Uhr
Meditativer Tanz
mit Cornelia Flittner, KDFB

Beim meditativen Tanz bewegen wir uns als Gemeinschaft mit einfachen und ruhigen Schritten zu Musik aus verschiedenen Ländern. Kurze Gedanken und Impulse runden diese Stunde ab. Jeder Tanz wird öfters getanzt, so dass jeder Teilnehmende nach möglichen anfänglichen Schwierigkeiten sicherer wird, sich von seinen Gedanken lösen und bei sich ankommen kann.

Donnerstag, 29. August

17:00 - 18:00 Uhr
QiGong im Sitzen 4

Freitag, 30. August

10:00 - 11:00 Uhr
Lachyoga 2

Anmeldungen für die Kurse sowie für den Eröffnungsvortrag:

ab 02. Juli, vormittags von 10 - 14 Uhr
und freitags von 17 - 19 Uhr unter **08233-7799537**;

oder am 01. August von 11:30 - 12 Uhr im Lippgarten;

oder per mail: seniorenbeauftragte@markt-mering.de



Herzlich Willkommen
zum vierten



im Lippgarten Mering
August 2024