

# Mehrgenerationenhaus Programm Sept. — Dez. 2017

**Adventliche Lichtreise** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092  
Am 3. Advent wird die Seele mit auf die Reise genommen, so bekommt man die Möglichkeit, sich selbst zu fühlen, die Seele wahrzunehmen und das Herzchakra zu aktivieren.

**So 17.12. von 11.00 – 17.00 Uhr**  
**Alternative Kinderbetreuung** Kontakt Katja Elger 04163-8299722  
Tagesmütter stellen sich vor. Tagesmütter aus der Samtgemeinde Horneburg als alternative, familiäre Betreuung zur Kindertagesstätte. Frühstück mit Gesprächen rund um die Kindertagespflege.

**1. und 3. Monat im Monat von 9.00 – 11.00 Uhr**  
**Babymassage** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Einfühlsam, liebevoll und mit weichen Händen ihr Kind verwöhnen und damit die Wahrnehmung des Babys für sich selbst stärken. Siehe auch [www.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)

**Donnerstags um 09.00 Uhr Termine auf Anfrage!**  
**Beratung** Kontakt MGH 04163-868492  
Sie möchten zurück in den Beruf und haben Fragen? Sie wollen Familie und Wiedereinstieg miteinander vereinbaren? Sie möchten mehr über Ihre beruflichen Möglichkeiten erfahren?  
**Fr 01.09./06.10./03.11. um 09.30 Uhr**

**Briefmarkenverein** Kontakt Otto Duve 04163-811777  
Der Briefmarkenverein trifft sich zum monatlichen Austausch.  
**Fr 08.09./20.10./10.11./08.12. um 19.30 Uhr**

**Cafe „Zeitlos“** Kontakt Lisa Sitz · 04144-5748  
Die Selbsthilfegruppe zur Demenzerkrankung. Hier treffen sich Demente, Angehörige und Interessierte zu Frühstück, Gespräch, Rat und Hilfe. Die Erkrankten werden betreut.  
**Mo 04.09./25.09./16.10./06.11./27.11. um 09.45 Uhr**  
**Weihnachtsfeier am Sa 09.12. um 15.00 Uhr**

**DELFI** Kontakt FABI Stade 04141-797570  
DELFI-Kurse bieten für Eltern und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche Spiel, Spaß u. Entwicklungsimpulse  
**Jeden Mittwoch um 09.15 Uhr**

**Doppelkopfrunde** Kontakt Karin Göbel · 04163-8677847  
Doppelkopf — das Kartenspiel für schlaue Köpfe. Spielend leicht zu lernen. Einfach mal mitmachen.  
**Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr**

**DRK Nachmittag** Kontakt Marianne Sosnowski · 04163-2519  
Schon Tradition für alle Alteren. Kaffee und Kuchen in großer Runde. Spiele und gemeinsames Singen mit Klavierbegleitung. Organisiert vom DRK.  
**Jeden Mittwoch um 14.30 Uhr**

**Familien erleben zusammen Sprache** Kontakt Fabi 04141-797570  
FezS ist eine Eltern-Kind-Gruppe in der Familien gemeinsam spielen, basteln, singen, neue Kontakte knüpfen und dabei eine Menge Spaß haben können.  
**Jeden Samstag um 10.00 Uhr**

**Familienervicebüro** Kontakt Astrid Bergmann 0151-51733043  
Zentrale Anlaufstelle für Eltern zur Beratung und Hilfe rund um die Kinderbetreuung, auch Vermittlung qualifizierter Tageseltern.  
**1., 2. und 4. Freitag im Monat von 09.00 – 12.30 Uhr**

**Fitness- u. Entspannungstag für Frauen** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999  
Auszeit vom Alltag für eine Bewegungszeit. Der spezielle Mix aus fein aufeinander abgestimmten Workshops ist für Körper und Seele eine wahre Wohltat.  
**So 08.10. von 10.00 Uhr – 15.30 Uhr**

**Freiwilligenzentrum** Kontakt Louisa Hielscher 04163-8288920  
Beratung, Vermittlung und Betreuung für Ehrenamtliche, für Vereine, Verbände und Organisationen  
**Sprechzeiten: Dienstags von 09.00 – 12.00 Uhr / Donnerstags von 09.00 – 14.00 Uhr**

**Friedensweg 2017** Kontakt MGH 04163-868492  
Im Rahmen unseres Friedensprojektes sind folgende Aktionen geplant:  
**Di 22.09. um 19.00 Uhr** Friedensmeditation für den Frieden im Herzen  
**So 22.10. um 18.00 Uhr** Friedensgottesdienst in der Horneburger Liebfrauenkirche  
**Mo 01.01.2018** Abschluss des Projektes mit einer Lichterkette.

Außerdem halten wir während der gesamten Projektzeit in unserem kleinen Friedensshop im MGH diverse Friedensprodukte und die Stellwand für Friedenswünsche für Sie bereit.  
**Frühstücken** Kontakt MGH 04163-868492  
**Täglich von 09.00 – 11.30 Uhr** bieten wir leckere Frühstücksteller an. Bei mehr als drei Personen bitte vorher anmelden! Frühstücksbuffet auf Bestellung.

**Fußpflege** Kontakt Anja Christoleit 0160-5893768  
Lassen Sie Hände und Füße verwöhnen. Wellness für Problemfüße: Hühneraugen, Hornhaut, eingewachsene Nägel, Fußbäder und Peeling. Frenchlook für den nächsten Sommer.  
Bei Bedarf auch Hausbesuche. **Nach Anmeldung**

**Geburtsvorbereitung** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Vorbereitung auf die Geburt für Frauen und Paare. Weitere Themen: Schmerzverarbeitung, Atem-Entspannungs-Übungen, der Geburtsverlauf, Stillen, Säuglingspflege und die körperlichen und seelischen Veränderungen während der gesamten Zeit. Siehe auch [www.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)  
**Donnerstags um 18.00 Uhr Termine auf Anfrage!**

**Gleichstellungsbeauftragte** Kontakt Daniela Subei · 04163-868492  
Für Frauen in Not oder Schieflage. Infos, Beratung zum Thema Gleichstellung.  
**Auch kurzfristige Termine, bei Bedarf auch sofort.**

**Handarbeitsgruppe** Kontakt Ingrid Daschkey · 04163-811025  
Die Handarbeitsgruppe macht „tolle“ Sachen, ist sehr gesellig bei Kaffee und Kuchen. Natürlich wird dabei gestrickt, gestrickt und gehäkelt was das Zeug hält — und geredet.  
**Jeden Dienstag 14.00 Uhr**

**Handyhilfe** Kontakt MGH · 04163-868492  
Probleme mit der Handhabung Ihres Handys? Das kann mehr, als Sie glauben.  
**Donnerstags 15.00 Bitte vorher anmelden!**

**Integrationskurs für Frauen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
Erste Schritte in Deutsch für den täglichen Bedarf  
**Mo Di Do von 09.00 – 11.00 Uhr**

**Klavier- und Keyboardunterricht** Kontakt Carmen Grunenberg 04164-3193  
Es wird Unterricht für Klavier- und Keyboard angeboten, bei Bedarf auch Flötenunterricht.  
**Jeden Di ab 15.30 Uhr / Jeden Do ab 15.30 Uhr**

**Klönchnack** Kontakt Elke Schultz · 04163-3183  
Lust auf Plattdeutsch? Een plattdütschen Klönchnack bi Koffe un Koken mit Elke Schultz!  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – aber Lust auf Platt! Mal n beeten tohörn?  
**Do 14.09./12.10./09.11./14.12. um 15.00 Uhr**

**Kochkurse** Kontakt Fabi 04141-797570  
Kinderkochkurs „Abenteuer Küche“ **Sa 09.09./18.11. von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr**  
Ayurveda – Kochen im Herbst **Sa 30.09. von 11.30 Uhr – 15.15 Uhr**  
Ayurveda – wärmende Winterküche **Sa 02.12. von 11.30 Uhr – 15.15 Uhr**

**Kultur trifft Bücherei und MGH** Kontakt Bücherei 04163-82016  
**Fr 01.09. um 19.30 Uhr** Lesung mit Clara Weißberg  
**Fr 29.09. um 18.00 Uhr** Lesung und Zauberei mit Henning Köhlert  
**Mo 06.11. um 19.30 Uhr** Lesung mit Rainer Rudloff  
**Do 14.12. um 19.00 Uhr** Weihnachtslesung mit Ruth Meyer

Kartenverkauf: Beginn 4 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei und im MGH!  
**Kunst & Kulturkreis** Kontakt Karin Haenlein 040-3192629  
Wollen Sie Kunst & Kultur gemeinsam erleben? Dann kontaktieren Sie uns und nehmen gern an einem unserer nächsten Arbeitstreffen teil.

**Kursus** Kontakt Susanne Maaß 04163-808181  
»Ich kann mich nicht entscheiden...« ... was ist so schwer daran, wenn man die Wahl hat? In lockerer Runde lernen wir Tricks und Methoden, die uns in Zukunft hoffentlich das Leben erleichtern!  
**Sa 04.11. ab 15.00 Uhr**  
»Weihnachten, das schönste Fest im ganzen Jahr?«, für viele Menschen eine große Herausforderung.  
**Sa 02.12. ab 15.00 Uhr**

**Lesegeflüster** Kontakt Christine Bartels 04163-2394  
Vorlesestunde für Erwachsene. Für Menschen mit Freude an Zuhören.  
**Mo 16.10./30.10./13.11./27.11./11.12. um 15.00 Uhr**

**Lesestart** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Mit Lesen-Hören ins Leben starten! Vorlesestunde für Babys und Kleinkinder 8 Monate – 3 Jahre  
**Fr 08.09./22.09./20.10./10.11./24.11./08.12. von 09.30 – 10.00 Uhr**

**Meditatives Singen** Kontakt Dieter Barkow 040-6906058  
Eintauchen in den Klang der Töne und Stimmen. Wir singen einfache Lieder und Mantras aus des verschiedenen Kulturen der Welt (u. a. Hawaii, Afrika, Indien, Tibet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – schaden aber auch nicht unbedingt.  
**Do 21.09./19.10./16.11./21.12. um 19.30 Uhr**

**Methusalem** Sprechstunde Stammtisch Literaturkreis Kontakt A. Rehberg 04163-2090  
Im Alter sozial aktiv! Senioren helfen Senioren, nachbarschaftlich, hauswirtschaftlich, handwerklich in Haus und Garten, in mobiler Verpflegung und gegenüber Behörden.  
Skat **Di 12.09./26.09./10.10./24.10./07.11./21.11./05.12./19.12. um 15.00 Uhr**  
Literaturkreis **Mi 13.09./11.10./08.11./13.12. um 10.00 Uhr**  
Stammtisch **Mi 20.09./25.10./22.11. um 19.00 Uhr**  
Treff Exkursion **Do 28.09. um 10.00 Uhr**  
Sprechstunde **Sa 16.09./21.10./18.11./16.12. um 10.00 Uhr**  
Brunch **So 29.10./26.11. um 09.30 Uhr**

**Mittagessen** im MGH Kontakt MGH · 04163-868492  
Einmal in der Woche gemeinsam Mittagessen. Ob groß oder klein, jung oder alt, Familien, Werkstätige, Kinder. Gäste sehr willkommen. Auf Wunsch Kinderessens ab 3 Jahre für 1,50€  
**Jeden Donnerstag 12.30 Uhr. Anmeldung erforderlich.**

**Mütterberatung bei Ihnen im Ort** Kontakt MGH · 04163-868492  
Ihr Säugling schreit? Bringen Sie ihn mit. Beratung und Hilfe für Eltern mit Säuglingen bis zum 1. Jahr;  
**Freitags an jedem geraden Kalenderwochentag**, individuelle Beratung möglich!

**Nähkurs** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähen in gemütlicher Runde an der eigenen Nähmaschine von Deko bis zum Ballkleid alles, was das Herz begehrt  
**Di 05.09./12.09./19.09./26.09./17.10./24.10./07.11./14.11. um 19.30 Uhr**

**Nähkurs für Kinder** Kontakt Sabine Gindl-Groening 04163-805619  
Wir nähen an der eigenen Nähmaschine, vom Entwurf bis zum fertigen Stück, z. B. Kuscheltiere, Röcke, Freizeitshirts.  
**Fr 08.09./15.09./22.09./29.09./17.11./24.11./01.12./08.12. um 15.30 Uhr**

**Nähtreff** Kontakt Michaela Sommer 0157-76491343  
Lust mal wieder zu nähen? Wir nähen hier nicht um die Wette. Jeder hilft jedem. Und nichts geht über Selbstgenähtes. Allerdings braucht es eine eigene Nähmaschine.  
**Di um 19.00 Uhr Termine nach Absprache!**

**Netzwerktreffen Tüdelband** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Kennenlernen, Austausch und Planung von Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Aktivitäten.  
**Mo 11.09./09.10./13.11./11.12. um 20.15 Uhr**

**Pflegeberatung** Kontakt Sigrid Prigge 0151-18152689  
Das Thema Pflege beschäftigt viele Familien. Hier bekommen sie umfassende Beratung, ehrenamtlich und vertraulich.  
**Mo 04.09./02.10./06.11./04.12. um 10.00 Uhr**

**PC Hilfe** Kontakt MGH 04163-868492  
Hilfe für Senioren, die das Internet erobern wollen!  
**Jeden Dienstag von 10.00-12.00 Uhr**

**Pilates** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 graveland@ewe.net  
Körpertraining zur Kräftigung der Bauch- u. Rücken- und Aktivierung der wichtigen Tiefenmuskulatur.  
**Mo 06.11./13.11./20.11./27.11./04.12. von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Rockende Senioren** Kontakt Peter Runck 04149-9338674  
Wir sind – (gemessen am Gründungsdatum) – noch ein sehr „junger“ Chor und suchen stets Senioren im Alter von 60 – 90 Jahren, die einfach Spaß am Singen haben oder ein Instrument spielen. Noten – und Englischkenntnisse sind nicht erforderlich.  
**Jeden Montag um 18.00 Uhr**

**Rückbildungsgymnastik** Kontakt Christiane Friedrichs, Hebamme 0176-24750925  
Nach der Geburt mit aktiver Unterstützung und körperlichen Übungen ihren „neuen“ Körper zu formen, zu festigen und zu seiner normalen Funktion zurückzuführen. [www.frischgeschluepft.de](http://www.frischgeschluepft.de)  
**Donnerstag um 10.15 Uhr Termine auf Anfrage!**

**Schamanisches Trommeln** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092  
Mit trommeln, schamanischen Reisen sowie mit geführten Seelenreisen möchten wir in diesem Tag die Energien von euch allen zusammen bringen. Siehe auch: [www.energetische-heirin.de](http://www.energetische-heirin.de)  
**So 29.10. von 10.00 Uhr – 17.00 Uhr**, Anmeldung bis zum 20.10.2017

**Schauspielkurs** Kontakt Julia Schmelzle 0176-61175690  
**Rollenarbeit für Erwachsene** zwischen 18 – 99 Jahren. Für Ambitionierte, die interessiert sind, eine Rolle, wie ein Schauspieler, zu erarbeiten.  
**Sa 02.09./09.09./16.09./30.09./07.10./28.10. 16.30 – 18.00 Uhr**

**Schauspielunterricht für Kinder von 5 – 9 Jahren**  
Zusammen spielen wir, probieren wir aus, nehmen wir wahr, was ist ...  
**Sa 02.09./09.09./16.09./30.09./07.10./28.10. von 15 – 16 Uhr**  
**Schnupperkurs für beide Kurse 02.09./14.10./21.10./28.10. von 15 – 16 Uhr**

## Lesung Clara Weißberg

01.09.2017 um 19.30 Uhr  
mit Musik

Clara Weißberg liest aus ihrem Roman

»Meerhimmelblau«

Ulrich Kodjo Wendt spielt dazu das

Diatonische Akkordeon

Eintritt: 7,- €



Mit dem Frachter um Südamerika

## Erlebnisbericht in Wort und Bild

mit Henning Köhler

29.09.2017 um 19.00 Uhr

Eintritt: 5,- €

## Rainer Rudloff liest:

»Tierische Begegnungen«

am 06.11.2017 um 19.30 Uhr

Eintritt: 8,- €



und Ruth Meyer liest:

Geschichten, die vom weihnachtlichen Scheitern und chaotischen Krippenspielen handeln und auch von freundlichen ...



... Erinnerungen an das „Weihnachten der Kindheit“, wo es natürlich immer geschnitten hat ... während heute der Familienvater und Ehemann jedes Mal aufs Neue überrascht ist, dass schon wieder Dezember ist – wo er doch dieses Jahr mal alles richtig machen wollte...

14.12.2017 um 19.00 Uhr

Eintritt: 5,- €

## Adventliche Lichtreise

Die Vereinigung von Seele, Geist und Körper bildet eine Einheit, im Alltag. Jedoch fällt es uns häufig schwer, den Zugang zu Ihr zu finden um Ihrem Ruf zu folgen. Oft stehen wir uns dabei selbst im Weg. Am 3. Advent, den 17.12.2017 nehme ich deine Seele mit auf die Reise, so bekommst Du die Möglichkeit, Dich selbst zu fühlen, Deine Seele wahrzunehmen und Dein Herzchakra zu aktivieren. **Dana Niemann** Heilpraktikerin für Psychotherapie und Huna-Schamani

## Schamanische Trommel Session

Mit trommeln, schamanischen Reisen sowie mit geführten Seelenreisen möchten wir an diesem Tag die Energien von euch allen zusammen bringen und zu einem Erlebnis für uns alle machen. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob Kenntnisse vorhanden sind. Dieses Treffen soll von Spaß und Lockerheit bestimmt sein, an dem jeder für sich etwas tun und mitnehmen darf. **Dana Niemann und Marco Schuppan**

## „Sehr gut“ für Sie:

### unsere Kfz-Versicherung

8 weitere Anbieter erhielten die Note sehr gut im Test: 26 Kfz-Servicoversicherer in Deutschland

Ausgabe 12/2017

9 weitere Anbieter erhielten die Note sehr gut im Test: 35 Kfz-Schutzbrief-Anbieter in Deutschland

Ausgabe 25/2017

**VGH Vertretung**  
Thorsten Söhl e. K.  
Im Großen Sande 9  
21640 Horneburg  
Tel. 04163 2444 Fax 04163 4888  
[www.vgh.de/thorsten.soehl](http://www.vgh.de/thorsten.soehl)  
soehl@vgh.de

**fair versichert**  
**VGH**

Finanzgruppe

Vordamm 7 · 21640 Horneburg · Tel. 04163-4080 · Fax 04163-3923

## Physio-Team

### Reinhild Marzahn

Behandlung nach Bobath (Kinder und Erwachsene) · Brügger · Cyriax · FBL · Schroth · Dorn  
Craniosacrale Techniken · Sportphysiotherapie · Lymphdrainage · Massage · Naturmoor · Eis

Alles aus einer Hand!

Im Kleinen Sande 5 · 21640 Horneburg · Tel. (0 41 63) 81 57 0  
Tel. Shop (0 41 63) 81 15 01 · [falken-horneburg@t-online.de](mailto:falken-horneburg@t-online.de)

- in Ihrer Nähe
- vertraut • anerkannt

Wir pflegen Sie zu Hause –

Willkommen daheim!!

**pflege daheim**

Ambulante Dienste

04163 - 811481

**Seelenreisen** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092  
Ein Abend voller Überraschungen. Wir machen zusammen Traum- und Trommelreisen, Energien werden übertragen und Blockaden gelöst. Du kannst dir deinen inneren Garten „Tiki“ anschauen — Überraschung, wie das innere Leben aussieht.  
**Fr 15.09./10.10./24.11./01.12. um 19.00 Uhr**

**Selbsthilfegruppe Parkinson** Kontakt Karl-Heinz Szidat 04146-363  
Hier finden Angehörige von an Parkinson Erkrankte Unterstützung.  
**Mo 04.09./02.10./06.11./04.12. um 15.00 Uhr**

**Selbsthypnose** Kontakt Dana Niemann 04774-3619092  
Mit Hilfe von Hypnose und Selbsthypnose ist es möglich, schneller Schmerzlinderung, Schlaf, Ruhe und Angstfreiheit zu erzielen.  
**Di 10.10. um 19.00 Uhr**, Anmeldung bis zum 03.10.2017 Eintritt frei

**Storchencafé** Kontakt MGH · 04163-868492  
Frühstück mit Gesprächen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Säuglinge im ersten Lebensjahr, Begleitung durch eine Hebamme oder Kinderkrankenschwester.  
**Freitags ab 09.15 Uhr**

**Tarot für Durchstarter!** Kontakt Constanze Steinfeldt 04163-824252  
An einem Tag die Grundlagen für das Kartenlegen erlernen!  
**Sa 18.11. von 09.30 Uhr – 18.00 Uhr**

**Tauschring** Kontakt Heike Menzel 04163-6324  
Hier kommen Menschen zusammen, die sich gegenseitig das Leben leichter machen! Wir „tauschen“ Leistung gegen Leistung, ohne Geld, ganz gleichwertig nach Zeitaufwand.  
**Mo 04.09./02.10./06.11./04.12. um 18.30 Uhr**

**Tea – Time** Kontakt MGH 04163-868492  
Bei englischem Gebäck und Tee in gemütlicher Runde englische Konversation üben.  
**Mo 25.09./23.10./27.11. um 15.00 Uhr**

**Terre des hommes** Kontakt Reinhild Marzahn 04163-4080  
Gedankenaustausch und Planung von Aktivitäten.  
**Do 28.09./26.10./30.11./28.12. um 19.30 Uhr**

**Tortentag** Kontakt MGH · 04163-868492  
Die leckersten Torten im MGH gibt es jeden letzten Donnerstag im Monat am Tortentag. Dazu Musik und gute Laune. Einfach mal vorbeischaun!  
**Do 28.09./26.10./30.11. um 15.00 Uhr**

**Trauercafé** Kontakt Dorle Buck · 04163-6304  
Viele Menschen kennen den Wunsch, sich mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal hatten, auszutauschen. Die Gespräche werden als entlastend und hilfreich empfunden.  
**Di 05.09./19.09./14.11./28.11./12.12. um 15.00 Uhr**

**Treffen der Ehrenamtlichen** Kontakt Sybille von Düring 0170-2426477  
der Flüchtlingshilfe. Unterstützt einmal im Monat durch Herrn Eric Weiher vom Diakonieverband Stade.  
**Di 05.09./19.09./17.10./14.11./28.11./12.12. um 19.00 Uhr**

**Vorlesestunde** Kontakt Bücherei · 04163-82016  
Jeden Freitag gibt es in der Bücherei eine Vorlesestunde, Bilderbuchkino oder Kaspertheater für die „Kleinen“. Die „Großen“ können derweil im MGH Kaffee trinken und Waffeln backen. In den Ferien findet die Vorlesestunde NICHT statt.  
Das Bilderbuchkino hat die Termine **Fr 15.09./20.10./10.11./08.12. um 15.15 Uhr**

**Wen-Do-2-Tages-Seminar** Kontakt Daniela Subei 04163-868492  
Das Selbstbehauptungs-Seminar für Frauen vermittelt Sicherheit im Umgang mit schwierigen und stressbesetzten Situationen.  
**Fr 22.09. von 16.00 – 20.00 Uhr / Sa 23.09. von 09.00 – 16.00 Uhr**

**Wichelcafe** Kontakt Dana Weißberg 04163-8298214  
Entwachsen aus dem Storchencafé treffen wir uns zur Spielen. Unsere Eltern können derweil Kaffee trinken und Kuchen essen. Wir sind Kinder im Alter von 1 – 3 Jahren  
**Jeden Montag um 15.00 Uhr** ohne Anmeldung!

**Yoga** Kontakt Mandy Graveland 04163-824999 und graveland@ewe.net  
Auf der ganzen Welt entdecken immer mehr Menschen Yoga als einen Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen.  
**Di 19.30 – 20.45 Uhr** laufender Kurs, Termine auf Anfrage