



# **AKTIV UND ACHTSAM IM WOHNZIMMER - ONLINE**



Sanfte Bewegungsübungen, Atemübungen und Meditationstechniken werden zu einem harmonischen Ganzen verbunden, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Ziel ist es, mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu finden!

Die verschiedenen Übungen sind leicht zu erlernen. Sie lassen sich auch problemlos den persönlichen Bedürfnissen anpassen.

Das Angebot wird online per „Zoom“ von Horst Polomka geleitet.

**Dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr  
per „Zoom“**

Den Link für den Zugang der Veranstaltung bekommen Sie telefonisch oder per Mail! (0511-1226 1713, eichhorn@win-e-v.de)

Das Angebot ist kostenlos.

Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Gesund im Quartier – Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ statt. Das Projekt wird von den gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen gefördert und möchte einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.



**Projekt Gesund im Quartier**  
Anna-Marie Eichhorn  
Telefon 0511 – 1226 1713  
eichhorn@win-e-v.de

**Quartierstreff Wiesenu**  
Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen  
Telefon 0511 8604 – 216  
wiesenu@win-e-v.de  
www.win-e-v.de