

# SENIOREN INFO

FACHBEREICH SENIOREN

## Neues Angebot in Mühlenberg

### „Mit Yoga in Bewegung bleiben“

Sanfte Dehnübungen mit dem Atem verbinden und energetisch in den Tag starten.

**Ort:** Weiße Rose, Mühlenberger Markt 1,  
30457 Hannover

**Zeit:** 14 tägig, donnerstags, 10:00 – 11:00  
**Start am 14.09.23!**

**Leitung:** Frau Willuda-Roßa

Die Übungen finden auf dem Stuhl und der Matte statt.

Das Angebot ist kostenfrei!

Anmeldung und weitere Informationen beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Frau Moldenhauer Tel. 168-43687, oder Email: [57.22.9@Hannover-stadt.de](mailto:57.22.9@Hannover-stadt.de)