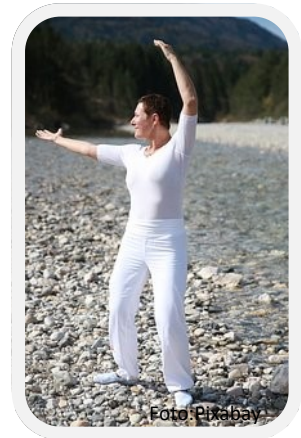


# Mit QiGong zur inneren Ruhe und Entspannung

Mit sanften Bewegungen aktivieren wir die Selbstheilungskräfte und steigern somit unsere Belastbarkeit bei Stress, besonders geeignet für pflegende und betreuende Angehörige. Bitte dicke Socken und lockere Kleidung mitbringen!

Kursleitung: Jutta Brennecke



*Pixabay*

**Wann:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
von 18:30 - 19:30 Uhr

**Wo:** Stadtteilzentrum Pankow, Barfußraum im EG,  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

**Das Angebot ist für Sie kostenfrei.**

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Pankow

**Bitte anmelden:  
030 - 499 87 09 11**

**be**  **Berlin**

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung