

# Ideen umsetzen.

## Yoga-Gruppe: Gutes tun für Körper und Geist

Sanft und entspannt Beweglichkeit und Balance verbessern und dabei durch Übungen und Atemtechniken Körper und Geist stärken. Das verspricht Yoga, eine uralte Lehre und Praxis, die ursprünglich aus Indien kommt. In den letzten Jahren ist Yoga auch in Deutschland immer beliebter geworden. Doch manche hegen noch Vorurteile: Es sei Esoterik vor allem für junge Frauen.

Dabei ist die positive Wirkung von Yoga auf körperliches und psychisches Wohlbefinden mittlerweile bestens erforscht. Die Krankenkassen haben schon lange Yoga in ihre Präventionsprogramme aufgenommen. Deshalb freuen wir uns, Ihnen zukünftig wieder eine Yoga-Gruppe anbieten zu können. Die Yogalehrerin Veronika Strachwitz-Camara freut sich, „auch hier den Teilnehmenden Spaß an Bewegung und im besten Fall auch etwas mehr Gelassenheit im Alltag mitgeben zu können.“ Für die Teilnahme an der Gruppe sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Yoga-Gruppe des **Seniorenbüro „Am-Puls“** beginnt am **9. September** und trifft sich **jeden Montag von 9 bis 10 Uhr** im Haus des HUMANISMUS in der Potsdamer Straße 157 in 10783 Berlin-Schöneberg.

**Anmeldungen und Auskünfte:** per E-Mail: [seniorenbuero@hvd-bb.de](mailto:seniorenbuero@hvd-bb.de) oder Tel: 0151 743 943 67



Veronika Strachwitz-Camara ist 1966 in Berlin geboren. Vor 15 Jahren hat sie über eine Bekannte angefangen selbst Yoga zu machen. Weil sie die vielen Vorteile von Yoga an andere weitergeben möchte, machte sie 2022 eine Ausbildung zur Yogalehrerin.

