

## Alleinerziehend? Gönnen Sie sich Entspannung!



## Yoga mit Begegnung für Alleinerziehende

Durch das Interreg-Projekt SEMPRESoll Empowerment in ländlichen Räumen gefördert werden. Mit Hilfe von sozialen Anbietern und den alleinerziehenden Müttern und Vätern werden sogenannte Mikroprojekte entwickelt.

„Yoga mit Begegnung für Alleinerziehende Mütter“ ist eines dieser Projekte.

Während die Yogaübungen zur Entspannung und zur körperlichen Stärkung dienen sollen, wird die Stunde danach mit Begegnung gefüllt. Gemeinsam kann ein Austausch über verschiedene Themen erfolgen und es gibt die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.

Anmeldungen bitte per Anruf oder E-Mail.

### Kontakt:

Diakonisches Werk Schleswig-Holstein  
Frau Niederheide  
Tel: 04331/59 32 07  
Email: j.niederheide@diakonie-sh.de

### Veranstaltungsort:

Traumausstatter Meldorf  
Süderstraße 9

**Dieses Angebot ist kostenlos!**

**Es wird eine Kinderbetreuung während der  
Veranstaltungen angeboten.**

**Ein späterer Einstieg in den Kurs ist möglich.**

Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte/ Isomatte,  
ein Kissen & eine Wolldecke mit.

Informationen zu SEMPRESind auch auf unserem Blog zu  
finden: <https://sempredithmarschen.wordpress.com/>

### Das Programm mit Bonita Hoffmann

26.10.2018

von 16:30 – 18:00  
Yoga mit Begegnung

02.11.2018

von 16:30 – 18:00  
Yoga mit Begegnung

09.11.2018

von 16:30 – 18:00  
Yoga mit Begegnung

23.11.2018

Ab 16:30  
Yoga mit Begegnung

Der dritte Freitag eines Monats entfällt jeweils.

Es kann zu Änderungen und Ergänzungen im  
Programmverlauf kommen.