

# FIT UND ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG!

Yoga für Frauen richtet sich an alle Frauen aus dem Kiez, die Lust haben sich in einem geschützten Umfeld zu bewegen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Durch behutsame Übungen werden Verspannungen gelockert, die Mobilität verbessert, Muskeln und Kraft Schritt für Schritt gestärkt und Energie für den Alltag gesammelt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte an bequeme Kleidung denken.

Das Angebot wird in Kooperation mit den Stadtteilmüttern Gesundbrunnen organisiert.

-  Durchführung und Info:
-  bwgt e.V. | Brunhildstr. 12 | 10829 Berlin
-  030/78958551
-  bewegt@bwgt.org | [www.bewegung-draussen.de](http://www.bewegung-draussen.de)

gefördert durch:

QM Brunnenstraße | Swinemünder Str. 64 | 13355 Berlin  
030/46069451 | [www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de](http://www.brunnenviertel-brunnenstrasse.de)



 Netzwerk Mütter  
Stadtteilmütter

 bwgt

Foto von Calder B  
auf Unsplash