

# Sanftes Yoga & Bewegung

Einfach beginnen, gemeinsam wohlfühlen

ॐ Ich lade dich ein, mit mir **Sanftes Yoga** zu entdecken und durch Freude an der behutsamen Bewegung Ihr Wohlbefinden zu steigern.

ॐ **Individuelle Anpassung:** Jede Bewegung wird an deinen Körper und dein Tempo angepasst.

ॐ **Sanfter Einstieg:** Ideal für Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen

ॐ **Entspanntes Ambiente:** Kleine Gruppen und persönliche Betreuung in Schöneberg.

ॐ Sanftes Yoga **verbessert die körperliche Flexibilität und Balance** und schont die Gelenke.

ॐ Übungen mit bewusstem Atmen **fördern die innere Ruhe** und Selbstwahrnehmung, **stärken das Herz-Kreislauf-System** und helfen, **Alltagsstress zu bewältigen.**

## Weitere Senioren Angebote

ॐ **Stadtteilzentrum Schöneberg**

Hauptstraße 121 A | 10827 Berlin

Mi 14:30 - 15:30 Uhr Sturzprävention / Stuhlyoga

Start 15.4.2026

ॐ **Seniorenfreizeitstätte Mireille Mathieu**

Boelckestraße 102 | 12101 Berlin

Fr 11:15 - 12:15 Uhr Sturzprävention / Stuhlyoga

Fr 12:30 - 13:30 Uhr Yoga 60+

Start 17.4.2026

Ich bitte um Anmeldung

[anfrage@sanftesyogaberlin.de](mailto:anfrage@sanftesyogaberlin.de)

[www.sanftesyogaberlin.de](http://www.sanftesyogaberlin.de)

