



# Stadt Dortmund

## MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund  
Michael Meinders (verantwortlich)  
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund  
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34  
E-Mail: [pressestelle@stadtdo.de](mailto:pressestelle@stadtdo.de)  
Web: [dortmund.de/presse](http://dortmund.de/presse)

**19.7.2023**

### **1259. Begegnungszentrum Berghofen: Yoga für den Alltag: „Ohne Kopfstand und Beineverknotten“**

Im Begegnungszentrum Berghofen, Am Oldendieck 6 findet am Freitag, 28. Juli bis zum 22. September, jeweils ab 14 Uhr und 16 Uhr ein Yoganachmittag statt.

Yoga stellt keine Bedingungen und ist weder an ein Lebensalter noch an körperliche Fitness gebunden. Anne Bernau vermittelt in ihren Kursen wohltuende Entspannung zur Beruhigung des Nervensystems. Yoga schenkt Energie und Lebenskraft, innere Ruhe und Gelassenheit und sorgt für eine bessere Konzentration. In diesen Kursen stehen die dynamischen und statischen Yoga-Übungen im Einklang mit dem Atem. Meditation und Körperwahrnehmung runden das Angebot zur Entspannung ab. Eine Matte, eine Decke, ein Kissen und entsprechend bequeme Kleidung werden, falls vorhanden, benötigt. Es sind nur noch wenige Restplätze frei.

Der Eintritt kostet 30,00 Euro.

Anmeldung bei Petra Emig unter der Telefonnummer: (0231) 50-29100 oder unter folgender E-Mail Adresse: [bz\\_berghofen@stadtdo.de](mailto:bz_berghofen@stadtdo.de) .

Pressekontakt: Jennifer Nikula