



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH

14.08.2019

PRESSEMITTEILUNG

„Samara-Yoga 60+ für Anfänger*innen“ Bewegung für Senioren

Karlsruhe (sw). Für Seniorinnen und Senioren mit Begeisterung an Gesundheit und Bewegung startet im Oktober ein ganz besonderer Kurs: Samara-Yoga 60+. Das Angebot richtet sich speziell an Anfänger*innen, also Menschen, die bisher noch keine Erfahrung mit Yoga gesammelt haben. Samara-Yoga ist eine Bewegungskunst, die belebend und stärkend wirkt und zur Harmonisierung von Körper und Geist beiträgt. Positiver Nebeneffekt: Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit werden verbessert, man wird gelassener. Da Samara-Yoga eine sanfte Art der Bewegung ist, kann sie in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden. Daher eignet sich diese Form der körperlichen Betätigung auch wunderbar für ältere Menschen. In einer kleinen Gruppe werden Interessierte von einer ausgebildeten Trainerin an diese besondere Yoga-Art herangeführt. Dabei gilt: Jede(r) entscheidet selbst über Tempo und Intensität der Bewegungen. Im Fokus stehen das Gemeinschaftsgefühl und der Erhalt einer gesunden Lebensweise in jedem Alter. Der Kurs startet am Mittwoch, den 02.10.2019 um 14:30 Uhr im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. 10 Termine kosten 70€. Der Karlsruher Seniorenpass wird akzeptiert.

Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail an:
s.wenz@awo-karlsruhe.de

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.awo-kurse-karlsruhe.de



Echt AWO. Seit 1919.
Erfahrung für die Zukunft.

Ansprechpartnerin für Journalist*innen:

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de

Die AWO ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**
<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>