Psy4Asyl
KOMPETENZZENTRUM
psychische Gesundheit und Migration

DEUTSCH GRUND-KENNTNISSE

OFFENE GRUPPE
YOGA AUF DEM STUHL

FÜR WAS?

- Sanfte Körperübungen
- Entspannung
- Zur Ruhe kommen

FÜR WEN?

Erwachsene und junge Menschen mit Grundkenntnissen in deutscher Sprache.

WANN

Montagmorgen, 12:30 Uhr, 50 Minuten
ab 22. September jede Woche

Einsteigen jederzeit möglich

ORT

Psy4Asyl
Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit und Migration
Gönhardweg 10
5000 Aarau

LEITUNG

Mirjam Sperling, Yoga-Trainerin und Physiotherapeutin

KOSTEN

Teilnahme: kostenlos
Fahrkosten: müssen vom Teilnehmenden übernommen werden

WICHTIG

Bequeme Kleidung

ANMELDUNG von Vorteil

info@psy4asyl.ch. Stichwort : Yoga

Name, Vorname, Herkunftsland

Stand: 22.09.25