



## Online - Yogakurs für pflegende Angehörige ab August

Bei der Pflege eines Angehörigen bleibt oft wenig Zeit für Entspannung. Wir wollen den Angehörigen eine kleine Pause gönnen, die mit Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga gestaltet wird.

**Start:** 02. August 2021

**Wann:** 10x montags von 18:00-19:00Uhr

(Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.)

*Das Angebot ist kostenlos und der Einstieg ist jederzeit möglich!  
Keine Vorkenntnisse von Nöten.*

Haben Sie Interesse, dann melden Sie sich bei:  
[pflugeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:pflugeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)



Träger: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Loher Straße 7  
42283 Wuppertal

[www.paritaet-nrw.org](http://www.paritaet-nrw.org)

Telefon: 0202 2822-0

Fax: 0202-2822-110

[koeln@paritaet-nrw.org](mailto:koeln@paritaet-nrw.org)

Amtsgericht

Wuppertal VR 14 39

Steuer-Nr.131/5951/0051

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

