

ZENTANGLE® 60+ **YOGA FÜRS GEHIRN**

Durch das Zeichnen einfacher Linien und deren wiederholte Ausführung finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Methode fördert Ihre Wahrnehmung, stärkt die Konzentration und regt das Gedächtnis an.

Es sind keine Kenntnisse im Zeichnen nötig. Wer Striche zeichnen kann ist genau richtig.

Die Kurse können einzeln oder auch an mehreren Daten besucht werden.

Daten

10./17./24. September 2026

15./22. Oktober 2026

Ort

Begegnungszentrum, Freiburgersaal
Horiastrasse 1, 3186 Düringen

Zeit

9.00 - 10.30 Uhr

Preis

CHF 15.-/pro Morgen

Leitung

Verena Hefti-Meisser
www.zen-verena.ch

Anmeldung obligatorisch:

sportetformation@fr.prosenectute.ch

026 347 12 93

Pro Senectute Freiburg

Passage du Cardinal 18



Diese Aktivität ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.