

# Sanfte Bewegung im Sitzen

## Beweglichkeit, Atem & Ruhe

Dieses Angebot umfasst sechs aufeinander aufbauende Kurseinheiten.

Ort: Quartierstreff Klausen, Karl-Arnold-Str. 4a

Zeit: 11:00 bis 12:00

Termine: 05.03., 02.04., 18.06., 02.07., 06.08., 03.09.2026

Anmeldung: hier vor Ort oder per Telefon: 02191 162740, oder per Mail: [pflegeberatung@remscheid.de](mailto:pflegeberatung@remscheid.de)

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innere Ruhe auf einfache und achtsame Weise fördern möchten.

Alle Übungen finden im Sitzen statt. Es werden sanfte Mobilisations-, Dreh- und Atemübungen angeleitet, ergänzt durch kurze Phasen der Stille.

Der Kurs ist niedrigschwellig, erfordert keine Vorkenntnisse und keine Sportkleidung, nur warme Socken sind zu empfehlen.

Die sechs Einheiten bilden einen in sich geschlossenen Block.