

# **Bewegt SEIN in Gemeinschaft**

für Menschen mit bipolarer Störung oder Depressionen

## **Yoga & Austausch**

Bewegung in Gemeinschaft und in der Natur kann ein hilfreicher Baustein von Selbsthilfe zur Genesung von seelischen Erkrankungen sein. Sei mutig mitzumachen!



**Termine 10.01/24.01/07.02/21.02/06.03/ 20.03.24**

10 Uhr Yoga oder Achtsamkeit Übungen

10.30 Uhr Austausch

Abschließend wäre noch ein Spaziergang durch den Kortum Park denkbar!

**Eine Anmeldung ist erwünscht bei:**

Jürgen Trösken

Handy: 01701746371

bochumer  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Bochum