

## Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

### BESCHREIBUNG

#### Was Dich erwartet:

Du leitest ein wöchentliches Yoga-Angebot für Senior\*innen, dass sowohl die körperliche Gesundheit fördert als auch soziale Kontakte stärkt. Unsere Yogagruppe ist herzlich und trifft sich jeden **Montag von 13.45–14.45 Uhr** in einem gemütlichen Rahmen in der Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige Stadtbezirk Cotta im **Stadtteil Löbtau**.

#### Was Du mitbringst:

- Yogaerfahrungen.
- Freude an Bewegung und am Umgang mit älteren Menschen.
- Empathie, Geduld und Zuverlässigkeit.
- Offenheit für ein wertschätzendes Miteinander und langfristiges Engagement.

#### Dein Einsatz:

- 1x wöchentlich (ca. 1 Stunde) im gemütlichen Rahmen
- Innovativ und kreativ, gern auch Yoga-Übungen im Sitzen, sanfte Dehnungen oder Atem- und Entspannungstechniken!

#### Wir bieten:

- Ein herzliches Team und eine Umgebung, in der dein...

### ZEITAUFWAND

ca. 0 Stunden monatlich

### EINSATZORT

Hainsberger Str. 2 · 01159 Dresden

### SPRACHKENNTNISSE

Deutsch

### ALTER

ab 18 Jahre



### KONTAKT



**Begegnung und Beratung  
für Senioren und  
Angehörige AWO  
Stadtbezirk Cotta**



Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden



mail19@awo-in-sachsen.de



0351/4214710



ID: 4758

### INSERAT ONLINE ANSEHEN



[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)

**OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)**



**ehrensache.jetzt**  
EHRENAMT SUCHEN – EHRENAMT FINDEN

## Ehrenamt gesucht?

### Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

#### KONTAKT AUFNEHMEN:



**Begegnung und Beratung für  
Senioren und Angehörige  
AWO Stadtbezirk Cotta**



Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden



mail19@awo-in-sachsen.de



0351/4214710



ID: 4758








[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)

**OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)**

Ehrenamt gesucht?

## Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

### KONTAKT AUFNEHMEN:

-  **Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige AWO Stadtbezirk Cotta**
-  Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden
-  mail19@awo-in-sachsen.de
-  0351/4214710
-  ID: 4758



[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)






OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)

ehrensache.jetzt - Ein Projekt der Bürgerstiftung Dresden

Ehrenamt gesucht?

## Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

### KONTAKT AUFNEHMEN:

-  **Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige AWO Stadtbezirk Cotta**
-  Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden
-  mail19@awo-in-sachsen.de
-  0351/4214710
-  ID: 4758



[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)




OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)

ehrensache.jetzt - Ein Projekt der Bürgerstiftung Dresden

Ehrenamt gesucht?

## Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

### KONTAKT AUFNEHMEN:

-  **Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige AWO Stadtbezirk Cotta**
-  Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden
-  mail19@awo-in-sachsen.de
-  0351/4214710
-  ID: 4758



[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)

OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)

ehrensache.jetzt - Ein Projekt der Bürgerstiftung Dresden

Ehrenamt gesucht?

## Yoga für Senior\*innen – Dein Ehrenamt, das bewegt!

### KONTAKT AUFNEHMEN:

-  **Begegnung und Beratung für Senioren und Angehörige AWO Stadtbezirk Cotta**
-  Hainsberger Str. 2  
01159 Dresden
-  mail19@awo-in-sachsen.de
-  0351/4214710
-  ID: 4758



[www.ehrensache.jetzt](http://www.ehrensache.jetzt)

OFFENE FRAGEN? [www.ehrensache.jetzt/kontakt](http://www.ehrensache.jetzt/kontakt)

ehrensache.jetzt - Ein Projekt der Bürgerstiftung Dresden