

SELBSTFÜRSORGE UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Ein Tag für Frauen

Samstag,

1. November 2025

10:00 – 16:30 Uhr

Haus der Jugend (Multifunktionsraum),
Tegelsbarg 2B, 22399 Hamburg



**Annette
Francesca
Köslin**

Yoga-Lehrerin und
Heilpraktikerin

Zusammen wollen wir Yoga- und Achtsamkeitsübungen lernen, die uns stärken, gut mit uns selbst und den Menschen um uns herum umzugehen. Außerdem möchten wir gemeinsam über unsere Träume, Vorhaben und Wünsche reflektieren.



Foto: S. Prothmann

Anmeldung bei Tabea Louis & Silke Elers unter stop-tegelsbarg@awo-hamburg.de
oder im Stadtteilbüro Temu vorbeikommen | mobil 0170 104 7179 ☎

Bringt bitte eine Kleinigkeit zu essen mit, damit wir gemeinsam eine Mittagspause machen können.



Landesverband
Hamburg e.V.



StoP® ist ein urheberrechtlich
geschütztes Konzept, entwickelt von
Prof. Dr. S. Stövesand an der HAW Hamburg

AG Stadtteile ohne Partnergewalt (StoP) c/o Stadtteilbüro Temu | Tegelsbarg 25, 22399 Hamburg
040-20 90 66 14 | stop-tegelsbarg@awo-hamburg.de | hummelsbuettel@stop-partnergewalt.org