

Lebendige Nachbarschaft

Stretchkurs + Meditation 2026



Ganzkörper-Dehnübungen mit Techniken aus Yoga und Shiatsu, begleitet von einer abschließenden Meditation.

Workshopleitung Kumi Nakamura-Bachmann (Shiatsu-Meisterin)

Teilnahmegebühr 7 EUR (ermäßigt 3 EUR)

Ab März 2026

Jeden 2. und 4. Donnerstag, im Monat von 13 bis 15 Uhr

Raum 1.26 (1. Etage) im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung erforderlich!

✉ naoco.franz@nbhs.de ☎ (030) 85 99 51 -367

KONTAKT

**Nachbarschaftshaus
Schöneberg e.V.
Naoco Franz
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
Tel. 030 85 99 51-367**


**Berliner
Stadtteilzentren**

BERLIN



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste

www.nbhs.de

01.01.-31.07.2026

Lebendige Nachbarschaft

Stretchkurs + Meditation 2026

ストレッチクラス+メディテーション



日時 毎月第二・第四木曜日 午後1時～3時

会場 フリーデナウ地区センター (Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin)

講師 中村・バツハマンくみ (指圧師)

言語 ドイツ語と日本語

参加料 7ユーロ (割引 3ユーロ)

内容 全身のストレッチを、ヨガと指圧の手法で練習し、最後に瞑想に入ります。硬くなった筋肉をほぐし、体と心も柔らかくしましょう。

受付・お問い合わせ

✉ naoco.franz@nbhs.de ☎ (030) 85 99 51 -367

KONTAKT

**Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V.
Naoco Franz
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
Tel. 030 85 99 51-367**


**Berliner
Stadtteilzentren**

BERLIN



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste

www.nbhs.de

01.01.-31.07.2026