

# GESUNDHEITS-KURSE im Botanischen Garten

Mai bis August 2024

Erlebe gesundheitsfördernde Praktiken für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit,  
körperliches und mentales Wohlbefinden  
- eingebettet in die außergewöhnliche Kulisse des Botanischen Gartens Bochum -  
**ob erfahren oder neu, einmalig oder regelmäßig: Du bist herzlich willkommen!**

Lerne unsere Kurse kennen - besuche unseren

**kostenfreien "Schnupper-Tag"  
am 1. Mai 2024**



## QiGong

10:00 bis 10:30  
&  
15:00 bis 15:30  
vor dem  
Chinesischen  
Garten



## Yoga

10:45 bis 11:15  
&  
15:45 bis 16:15  
auf der  
Picknickwiese  
(neben Pavillon)



## Waldbaden

11:30 bis 12:00  
&  
16:30 bis 17:00  
am Teritiär-  
teich

Eine Veranstaltung des



Dein Beitrag fördert die Arbeit  
des gemeinnützigen  
Fördervereins und unterstützt  
den Botanischen Garten!

Mehr Informationen findest du hier:  
[www. BoGa.rub.de](http://www.BoGa.rub.de)

Erlebe beim QiGong, Yoga,  
Waldbaden im BoGa mit der  
Kursleiterin ami anna michel einen  
**sinnlichen Erfahrungsraum aus  
Bewegung, Spüren und  
Verbundensein** und säe deine  
Blume der Harmonie.

## Tipp

Kleide dich wetter-angepasst  
und vor allem gemütlich und bequem.

Zum Yoga bringe bitte Deine  
eigene Matte mit.