

# GENIUSHOF

Lebensfreude durch Integration

## “Yoga für Mensch und/mit Hund”



**Beginn:** Samstag, 16.07.2022 für ca. 4 Stunden  
**Uhrzeit:** 16:00 Uhr – 20:00 Uhr

**Kosten:** 45,00 Euro

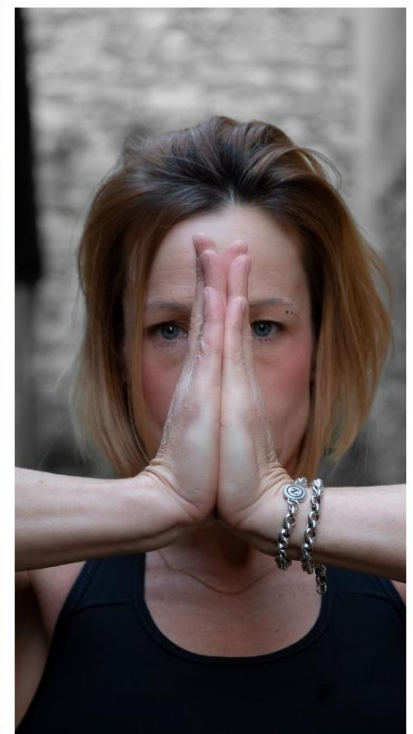
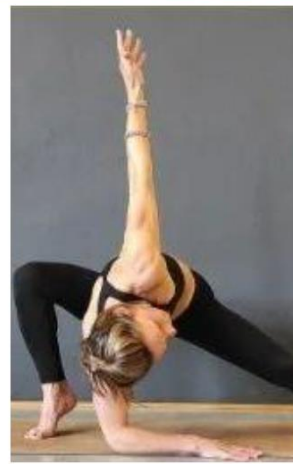
**Teilnehmerzahl:** max. 8 Mensch-Hund-Teams

**Dozentin:** Ann-Kathrin Helbach (Liz. Personaltrainerin; Liz. Pilates Mattentrainerin;  
Liz. Yoga Basic Trainerin)

**Co-Dozentin:** Tina Kissel (2. Vorsitzende Geniushof)

**Wo:** Geniushof e.V., Steinern Straße, 55252 Mainz-Kastel (nähe Krautgartenschule)

**E-Mail:** [info@geniushof.de](mailto:info@geniushof.de), Tel.: 0151-40 74 76 73



Dieser Workshop beinhaltet folgende Inhalte:

- Yoga – Entspannung für Körper und Geist für Mensch und Hund
- Verschiedene Techniken / Übungen in freier Natur
- Spielpausen für den Hund
- Entspannungstechniken für den Hund (hier lernt der Hund in die Ruhe zu kommen)

Bitte Yogamatte, Decke für den Hund und Getränke selbst mitbringen (falls nicht vorhanden, kann eine Yogamatte gestellt werden).

Wir freuen uns auf Euch  
Herzlichst Euer Geniushof-Team