

Yoga auf dem Stuhl

Yoga-Kurse speziell für Senioren

Yoga ist in jedem Alter möglich!

Es ist eine Kunst, die in allen Altersstufen und Lebensphasen ausgeübt werden kann.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren, die nicht mehr auf dem Boden sitzen oder lange stehen können. Die Yogaübungen sind so angepasst, dass sie auf dem Stuhl ausgeführt werden können, dass ein vollständiges Yoga Set bleibt und somit seine Wirkung aufrecht erhalten werden kann.

Yoga ist der Schlüssel in die Entspannung hinein.



Die Kurse werden als Gruppenunterricht angeboten. Sie haben daher die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen und sich gegenseitig auszutauschen. Während der Yogastunde werde ich individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und für einzelne Übungen Alternativen anbieten. Jeder tut, was im Bereich seiner Möglichkeiten

Donnerstag 9.30–10.30Uhr

dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% unterstützt

10 Termine á 60 Min. für 110 Euro, der Eigenanteil für diesen Kurs beträgt ca. 35 Euro



Info und Anmeldung unter:

Britta Panknin-Ammon

Schillerstrasse 22, 24576 Bad Bramstedt

info@yoga-der-achtsamkeit.de

Tel.: 04192 - 8937558