



Yoga auf dem Stuhl

für Senioren und Menschen mit körperlichen
Einschränkungen und chronischen Schmerzen

Yoga-Kurse speziell für Senioren und Menschen mit
Schmerzen. Yoga ist eine Kunst, die in allen Altersstufen
und Lebensphasen ausgeübt werden kann und zum
Wohlbefinden führt.

Donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr

10 Termine á 60 Min. für 118,00 Euro
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Yoga-Zentrum Bad Bramstedt | Britta Panknin-Ammon
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt
Email: info@yoga-der-achtsamkeit.de
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80
www.yoga-der-achtsamkeit.de

Stand July 2022

Yoga 

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an Dich als Senior|in. Dieser Lebensabschnitt lässt es oft nicht zu, dass man auf dem Boden sitzen oder lange stehen kann. Dieser Kurs ist auch auf Menschen mit körperlichen Einschränkungen und chronischen Schmerzen ausgerichtet. Die Yogaübungen in diesem Kurs sind so angepasst, dass sie auf dem Stuhl ausgeführt werden können, die Ganzheitlichkeit des Yoga erhalten bleibt und sie ihre ganze Wirkung entfalten können. Yoga ist hier der Schlüssel in die angenehme, leichte Bewegung und letztendlich in die Entspannung hinein.

Wir üben in einer kleinen Gruppe. Du hast daher die Möglichkeit, Dich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen und Dich auszutauschen. Während der Yogastunde werde ich individuell auf deine Bedürfnisse eingehen und für einzelne Übungen bei Bedarf Alternativen entsprechend deiner körperlichen Befindlichkeit anbieten. Jede|r übt Yoga im Rahmen ihrer|seiner Möglichkeiten aus.

10 Termine á 60 Min. 118,00 Euro
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Info und Anmeldung: info@yoga-der-achtsamkeit.de | 04192 – 893 75 58



Yoga

