

Aufgrund der großen Nachfrage:

2. Yogakurs – auf & mit dem Stuhl

für mehr Kraft, Gleichgewicht und Stabilität – innen wie außen

Erlebe eine innovative Form des Yogas, die speziell auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten ist: Yoga auf und mit dem Stuhl! Durch die gezielte Nutzung des Stuhls werden Kraft, Gleichgewicht und Stabilität effektiv verbessert – ganz ohne Kompromisse beim Anspruch.

Kurszeitraum: 10. März – 27. Mai 2026, 12 Termine

Kurszeit: dienstags, 11:30 – 13:00 Uhr

Kursgebühr: 210,- EUR

Besonders geeignet für

- Menschen mit Knie-/Handgelenksproblemen, z.B. bei Stützhaltungen
- Alle, die ihr Gleichgewicht zur Sturzprophylaxe stärken wollen
- Alle, die Yoga praktizieren möchten, ohne auf den Boden zu gehen

Warum ist Yoga auf dem Stuhl so beliebt?

- Die Bewegungen sind gelenkschonend und fördern dennoch die intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie den Muskelaufbau und die Balance.
- Gesundheit und Wohlbefinden: Yoga fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und kann Rückenschmerzen lindern.

Die Stunden sind abwechslungsreich und humorvoll gestaltet. Jede Stunde ist ein bunter Mix aus sanften und knackigen Übungen, die Lust auf mehr machen.

Alles, was Du mitbringst, ist Neugier und gute Laune! 😊 Wir stellen den Stuhl dazu!

Für weitere Informationen und Anmeldung:

Janine.nagel@yoga-complete.de | 0177/4497438 – auf gerne per WhatsApp