

KURS

Yoga auf dem Stuhl

NEUES KÖRPERGEFÜHL SANFT & EFFEKTIV

Yoga auf dem Stuhl ist ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter, denn man kann auf schonende Weise mit einfachen Übungen sowohl die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer steigern.

In der Yoga-Praxis werden wir mit leicht erlernbaren Übungen in verschiedenen Varianten lernen, wie man körperlich und geistig beweglich bleibt.

Übungen für eine kraftvolle Mitte, Einheiten in der Rück-, Vor- und Seitbeuge, Variationen des Sonnengruß und Atem- und Entspannungsübungen.

Was brauche ich?

Lust auf ein bisschen Bewegung, Mut zu einer neuen Erfahrung. Einen Stuhl ohne Lehne sowie bequeme Kleidung und warme Socken.

Wann?

Vom 6. September bis 25. Oktober 2024
Freitags 10:00 - 11:15

Wo?

Yoga Raum Dreieich
Robert-Bosch-Straße 5 - 63303 Dreieich

Beate Weiß

beate.weissemail.de

0173 - 6678414

www.love-life-creative.com

