

Schnupperstunde: Yoga auf dem Stuhl

13.12.2019, 10:00 – 11:00



Im Stuhl-Yoga werden Yoga-Positionen für Menschen zugänglich gemacht, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, aus Zeitgründen, aus Krankheitsgründen oder wegen körperlichen Einschränkungen einen klassischen Yogakurs scheuen.

Stuhl-Yoga wurde genau hierfür entwickelt und holt die Menschen da ab, wo sie stehen – beziehungsweise sitzen.

Der Effekt ist groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig.

Diese Yogastunde ist für Einsteiger und auch für Menschen, die schon Yoga gemacht haben, geeignet.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung online oder per Email. Die Plätze sind begrenzt.

Kostenbeitrag: 10,00 Euro

Ich freue mich auf Euch.

Ort: YOGA STUDIO Wehrheim, Am Joseph 3b, 61273 Wehrheim

Veranstaltung kostenpflichtig buchen: