

Yoga auf dem Stuhl

Viele Körperübungen können auch im Sitzen praktiziert werden und sehr entspannend und heilsam sein. Meditation und Atemübungen werden fast immer im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich an alle mit starken Bewegungseinschränkungen der unteren Extremitäten und an alle denen Stehen, Liegen oder Knien große Schwierigkeiten bereitet aber dennoch Körper und Geist bewegen und entspannen wollen. Leider ist unser Yogastudio derzeit noch nicht für Menschen mit Rollstuhl ausgelegt. Bei Bedarf kann Ich aber Gruppen oder auch Einzelpersonen außerhalb meiner Räume unterrichten.

donnerstags 10.30-11.45 Uhr

[zur Anmeldung](#)

-10 Einheiten 120.-€

-Ermäßigt 105.-€