

Yoga auf dem Stuhl

Yoga gibt uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltages umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, das Herz offener.

Durch Körperübungen auf und mit dem Stuhl, Atemübungen und Meditation wollen wir unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist in Einklang bringen.

„Yoga ist Stabilität und Leichtigkeit: Wir müssen nichts erreichen. Wir erlauben uns Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen und achtsam der Dehnung nachzugeben.“

Wann: **Mittwochs (ab März 2018)**
Um: **10.00 Uhr**
Wo: **Seniorenzentrum Pfaffengrund**
 Storchenweg 2

Kosten: **25,00 € pro Kurs (10 x)**

Anmeldung und Informationen unter
Tel.: 06221/700555, Email: szpfaffengrund@dwhd.de