



Stuhlyoga für Senioren

SANFT. STARK. IM GLEICHGEWICHT.



YOGA AUF DEM STUHL

Sanfte und alltagstaugliche
Yoga-Praxis – sicher, leicht
und effektiv.



FÜR ALLE GEEIGNET

Für Anfänger:innen, Senior:innen
und Menschen mit körperlichen
Einschränkungen.



BEWEGLICHKEIT STÄRKEN

Die Übungen fördern Beweglichkeit,
Kraft und eine aufrechte Haltung –
über bewusste Atmung zur Ruhe
finden.



MODERN & INKLUSIV

Auch für Menschen mit
Mobilitätseinschränkungen
geeignet.



BEWEGUNG
LEICHT GEMACHT
FÜR KÖRPER
UND GEIST

TERMINE

DIENSTAG

14.07. | 21.07. | 28.08. | 04.08. | 11.08.
11:00 – 12:00 Uhr

MITTWOCH

08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08.
18:00 – 19:00 Uhr

SOMMERPAUSE

Start: Dienstag, 15.09. | Start: Mittwoch, 16.09.



Pfarrheim Höslwang



Leitung: Angelika Bischoff



Keine Vorkenntnisse
erforderlich – einfach
mitmachen!



KOSTEN PRO KURSEINHEIT

3,50 € für Mitglieder
6,00 € für Nicht-Mitglieder



WIR FREUEN UNS AUF DICH!