



## Kursdetails „Yoga mit/auf dem Stuhl“

8 Einheiten, jeweils 60 Min.

Termine: Start am Dienstag, 6.10.2020 und Montag, 12.10.2020

Wann: Montag, 16.-17.00 Uhr / Dienstag, 10.15 – 11:15 Uhr

Wo: Zentrum für Yoga, Prävention & Gesundheit, Robert-Koch-Str. 25

Kosten: 100 EUR

In diesem Yoga-Kurs nutzen wir einen Stuhl als Hilfsmittel, um verschiedene Yoga-Positionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung zu praktizieren.

Dehnung, Kräftigung und ein besseres Körpergefühl können bei Yoga mit dem Stuhl erreicht werden, aber auch Entspannung von Körper und Geist kommt nicht zu kurz – was wichtig für die Regeneration ist. Yoga mit/auf dem Stuhl ist vor allem für Personen mit körperlichen Einschränkungen\* geeignet – unabhängig vom Alter!

*(\*ärztliche Abklärung wird empfohlen)*

**Ich stehe gerne bei Fragen oder für eine Beratung zur Verfügung.**

**Bei Interesse bitte um Anmeldung bis Mitte September  
für die weitere Planung.**

Tanja Loos-Lermer (Yogalehrerin BDY/EYU)  
Mobil: 0170-9331136, Mail: [TanLoo@web.de](mailto:TanLoo@web.de)

[www.yogawelt-burghausen.de](http://www.yogawelt-burghausen.de)