Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist eine wunderbare Möglichkeit Yoga zu praktizieren, auch wenn man aus unterschiedlichen Gründen nicht auf der Yogamatte üben kann oder möchte.

In dieser Stunde werden langsame und achtsame Bewegungen im Sitzen durchgeführt, die Beweglichkeit gefördert und durch bewusste Atemübungen die Konzentration gefördert.

Datum:	**Samstag, 24. Oktober 2026**
Uhrzeit:	14:00 – 15:00 Uhr
Ort:	JUZ am Herdergarten, Holzkirchen.
Kosten:	Mitglieder kostenfrei Nichtmitglieder 3 Euro
Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung (bei Bedarf Sitzkissen / Decke)
Anmeldung erforderlich:	Ute Elgert Tel.: 0160 9527 0464 Email: Ute.Elgert@gmail.com