



YOGA AUF UND AN DEM STUHL im Raum im Atelierhaus Ottersberg

Yoga auf und an dem Stuhl, das den ganzen Körper mobilisiert und stärkt. Gleichzeitig werden Freude an Bewegung und eine achtsame Körperwahrnehmung gefördert. Durch Meditations- und Atemübungen kann auch der Geist zur Ruhe kommen. Besonders geeignet für Senior*innen, Menschen mit Einschränkungen, Schwangere und alle, die die Übungen in einen sitzenden (Berufs-)Alltag integrieren möchten. Es werden keine Vorkenntnisse und Materialien benötigt.

Wann:

8 x Donnerstags von 16:30 - 17:30 Uhr.
2. November - 21. Dezember 2023.
Einstieg auch nach Kursstart möglich.

Wieviel:

80 Euro.

Wo:

Raum im Atelierhaus Ottersberg
Am Brink 5
28870 Ottersberg.

Zur Anmeldung und für Fragen:

Clara Jacobsen – 0176 98424408
Ich freue mich auf dich!

