



in Kooperation mit:

Stiftung Geschwister Gerhard e. V.  
Begegnungsstätte



# YOGA AUF DEM STUHL



**DIENSTAG**

in der Begegnungsstätte der Stiftung Geschwister-Gerhard e.V.

**17:15–18:15 Uhr sanftes Yoga auf und mit dem Stuhl**

Beim Stuhl-Yoga werden die Yoga-Positionen (Asanas) so abgewandelt, dass sie auch von körperlich eingeschränkten und älteren Menschen, die nicht mehr auf dem Boden üben können, ausgeführt werden können. Dafür werden die meisten Haltungen sitzend auf einem Stuhl eingenommen. Auch Atemübungen und Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt. Einzelne Übungen im Stehen ergänzen die Stunde, wobei der Stuhl als Stütze bzw. Hilfsmittel dient. Auf diese Weise können auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen die positiven Wirkungen des Yoga erfahren.

Durch ausgiebiges Dehnen und Strecken bleibt der Körper geschmeidig und die Energie wird zum Fließen gebracht. Das bewußte Atmen beruhigt die Gedanken und verhilft zur innerlichen Ruhe. Jede Stunde endet mit einer Entspannungsphase.

**Ansprechpartnerin / Kontakt:**

**Sabine Kuhlmeier, Yogalehrein (BYV), Mail: [sabine@yoga-in-hoesel.de](mailto:sabine@yoga-in-hoesel.de)**

