



Yoga auf dem Stuhl

im DRK-Familienzentrum
„Philipp-Soldan“

Brüder-Grimm-Allee 1
35066 Frankenberg

Start: 08.05.2026
freitags von 10 -11Uhr

Kosten für 8 Termine: 80€
Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt

Anmeldung bei Aljona
0157 - 3044 2535

Stuhlyoga

sanft, effektiv, für jeden geeignet

Yoga auf dem Stuhl ist die ideale Möglichkeit, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren – unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung.

- Fördert Beweglichkeit und Kraft
- Löst Verspannungen und reduziert Stress
- Verbessert Körperbewusstsein und Balance
- Steigert Energie und Wohlbefinden

Erleben Sie, wie wohltuend sanfte Bewegung sein kann – ganz ohne Vorkenntnisse.

Was ist Stuhlyoga?

Stuhlyoga ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Form des Yoga, die im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls praktiziert wird. Es richtet sich an Menschen jeden Alters.

Was erwartet Sie?

Achtsame Bewegungen werden mit bewusster Atmung kombiniert. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannung.
Vorteile:

- Stärkt Muskeln und Gelenke
- Fördert Flexibilität und Ausdauer
- Reduziert Stress
- Steigert Energie und Vitalität
- Verbessert Wohlbefinden und Lebensqualität

