

Yoga auf dem Stuhl

mit Cornelia Dietz

Egal, ob sie sich als zu alt, zu steif, zu dick oder als zu unспортlich bezeichnen, alle können diese Yogarichtung leicht ausführen. Selbst nach schwerer Krankheit oder Menschen, die eine leichte körperliche Behinderung haben, können daran teilnehmen. Wir beginnen mit Dehn- und Streckübungen, Atemübungen, danach kommen Übungen für Füße & Beine, gefolgt von Übungen für Hände, Arme und Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Zum Abschluss folgt die angeleitete Entspannung oder auch stille Meditation.

Anmeldung bis 17.04.2020

Mitbringen: warme Socken, Wolldecke!

Beginn: Donnerstag, 23. April 2020

15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VSZ; Pflingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

11 Einheiten