



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

STUHL YOGA – EIN EINBLICK IN EINE BESONDERE FORM DES YOGA!

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Stuhlyoga kann für alle Praktizierende eine wertvolle Ergänzung sein. Denn es hat viele Vorteile, es ist sehr gelenkschonend, geeignet für bewegungseingeschränkte Personen, ermöglicht die Praxis bei Verletzungen oder Schmerzen, ist sogar im Büroalltag ein wunderbarer Bewegungsausgleich.

INHALTE

- Bodyscan als Einstieg und Stundenausklang
- Ganzheitliche Yogaeinheit auf dem Stuhl
- Alltagsbezogene Übungen, die auch zu Hause durchgeführt werden können
- Anfänger und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen
- Entspannungselemente

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Danica Hoffrogge
Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Yoga
- **Montag, 16. Oktober 2023,**
09.45 – 10.45 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 15 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Alle, die gerne Yoga mit dem Stuhl ausprobieren möchten

VERANSTALTUNGSART

Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Fitnesskurs Hatha Yoga ... Physiotherapie ... RV Fit (3 Monate kostenlos) ... u.v.m.*