

YOGA FÜR SENIOREN

Bewegung & Entspannung

AUF DEM STUHL

im Seniorenzentrum IMPULS

Dresden-Pieschen | Bürgerstraße 6 | 01127 Dresden

mit Nicolle Ruhner (Nitya)



Jeder Mensch kann Yoga üben. Auch im höheren Alter ist Yoga ein wunderbarer Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden. Wir trainieren die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Sanfte Yogaübungen auf dem Stuhl dehnen und kräftigen den Körper und machen die Gelenke beweglich. Steifheit wird entgegengewirkt, Schmerzen können gelindert werden. Mit Entspannungsmethoden werden die Gedanken zur Ruhe gebracht und mit Atemtechniken lassen wir die Energien fließen. Mit Yoga gewinnen Sie Lebensqualität und mit der Gruppe neue Bekanntschaften.

freitags 10 – 11 Uhr | Kosten 1,50€

Termine 2019: 24.5. | 14.6. | 28.6. | 16.8. | 30.8. | 13.9. |

27.9. | 25.10. | 1.11. | 29.11. | 6.12. | 13.12. | ...

Anmeldung direkt im Seniorenzentrum: Telefon 84722678



FRAGEN & INFOS Telefon 0178 1358098 | www.sonnemond-yoga.de