

SANFTES YOGA

Fit und beweglich bleiben mit
Yoga auf dem Stuhl

SCHNUPPERSTUNDE

Freitag, 27. Juni 2025
in Oldenburg

Freitag, 04. Juli 2025
in Bad Zwischenahn



LEB IHR BILDUNGSPARTNER

Stuhl-Yoga kann auch bei eingeschränkter Beweglichkeit praktiziert werden.

Damit ist es eine wunderbare Möglichkeit, im Alter oder nach einer Verletzung beweglich zu bleiben oder wieder in Bewegung zu kommen.

In dieser Schnupperstunde lernen Sie unterschiedliche Yoga-Übungen auf dem Stuhl kennen, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Kombiniert werden die Übungen mit Entspannungstechniken und Atemübungen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Vanessa Reis, zert. Yoga- und Meditationslehrerin

Schnupperstunde 27.06.25 von 18.00 – 20.00 Uhr
im LEB Bildungszentrum, Kaiserstrasse 29 in Oldenburg

Schnupperstunde 04.07.25 von 18.00 – 20.00 Uhr
im LEB Bildungszentrum, Bahnhofstrasse 18 in Bad Zwischenahn

Beitrag pro Termin: 30,- Euro



Weitere Informationen und
Anmeldung unter:
vanessa.reis@leb.de
oder
Tel: 0441 21215923