

Yoga rund um den Stuhl

Stuhlyoga bedeutet, Yogaübungen im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls durchzuführen.

Es eignet sich für Menschen, die gerne Yoga ausüben möchten, sich aber nicht zutrauen, Yoga auf einer Matte am Boden oder freistehend zu praktizieren.

Stuhlyoga ist somit eine Alternative für Späteinsteiger, Senioren oder generell für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Genau wie klassisches Yoga fördert auch Stuhlyoga die Beweglichkeit des Körpers, insbesondere der Wirbelsäule, unterstützt die Lungenfunktion und trainiert den Gleichgewichtssinn.

Yoga mit dem Stuhl verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise dein Wohlbefinden!

Bei regelmäßiger Ausübung trägt Stuhlyoga somit zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Eine Stuhlyoga-Einheit beinhaltet eine Einstiegssequenz, variable Körperübungen und Atemübungen und als Abschluss eine geführte Entspannung.

Ideal für körperlich eingeschränkte Menschen

- Wunderbar für Senioren, Schwangere und Übergewichtige
- Zeigt neue, schonende Varianten bekannter Asanas auf
- Aktiviert gezielt auf sanfte Weise bestimmte Muskelpartien
- Sehr gut im Büroalltag integrierbar, zur Entspannung und Lockerung
- Zur Verbesserung von Atmung und zur Stressreduzierung
- Erweitert die Beweglichkeit

Donnerstag 15.15-16.45 Uhr

Bürgerzentrum Amt Dornberg, Wertherstraße 436, 33619 Bielefeld