

Schnupper-Nachmittag
am Dienstag, **07.04.2026** um **14:30 Uhr**

YOGA AUF DEM STUHL

Sanfte Bewegung, spürbare Kraft

Anmeldung
bis
25.03.2026

Warum Stuhl-Yoga?

- **Gelenkschonend:** Sanft & effektiv (ideal bei Arthrose).
- **Sicher:** Verbessert Gleichgewicht & Sturzschutz.
- **Stark:** Richtet den Rücken auf & stärkt die Haltung.
- **Entspannt:** Stressabbau durch bewusstes Atmen.
- **Für wen?** Einsteiger & alle, die mobil bleiben wollen.

Kursleitung: Renate Holzer - mit Herz & Fachwissen für Ihre Mobilität

- Zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
- 25 Jahre Yoga-Erfahrung
- 10 Jahre Unterricht



AWO Nachbarschaftszentrum Friesdorf
Frankengraben 26, 53175 Bonn-Friesdorf
Tel.: 0228 313341, Mobil: 0163 1729663
nachbarschaftszentrum@awo-badgodesberg.de

