# YOGA AUF DEM STUHL

*Sanfte Bewegung, spürbare Kraft*

**Dienstags um 14:30-15:45 Uhr**

**Termine im Dezember:**

01.12., 08.12. und 15.12.

**Bequeme Kleidung & Socken**

**Auf Spenden-basis**

**Anmeldung immer bis donnerstags**

**Warum Yoga auf dem Stuhl?**

- **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**
Zertifizierte und erfahrene Yogalehrerin (BYV) mit Herz & Fachwissen für Ihre Mobilität



AWO

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