

# YOGA AUF DEM STUHL

*Sanfte Bewegung, spürbare Kraft*

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

## Termine:

**Mai:** 05.05. und 12.05.

**Juni:** 02.06., 09.06. und 30.06.

**Juli:** 07.07.

Anmeldung  
immer bis  
donnerstags

Auf Spenden-  
basis

Bequeme  
Kleidung &  
Socken

## 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 Nachbarschaftszentrum Friesdorf**

Frankengraben 26, 53175 Bonn-Friesdorf

Tel.: 0228 313341, Mobil: 0163 1729663

nachbarschaftszentrum@awo-badgodesberg.de

