

YOGA AUF DEM STUHL

Sanfte Bewegung, spürbare Kraft

Dienstags um 14:30-15:45 Uhr

Termine:

September: 08.09., 22.09. und 29.09.

Oktober: 06.10., 20.10. und 27.10.

November: 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11.

**Bequeme
Kleidung &
Socken**

**Anmeldung
immer bis
donnerstags**

**Auf Spenden-
basis**

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

