

A2605553 Yoga auf dem Stuhl

Beginn	Montag, 26.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Sabine Kühr
Kursort	, Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide

Yoga auf dem Stuhl ist ideal für Anfängerinnen und Anfänger und Wiedereinsteigende im mittleren, besonders aber auch im höheren Alter. Auf schonende Weise kann man mit einfachen Übungen sowohl seine Beweglichkeit und Koordination verbessern als auch seine Kraft und Ausdauer steigern.

Yogaübungen halten den Körper fit, erfrischen Geist sowie Seele und bewirken langfristig mehr Lebensqualität und innere Ausgeglichenheit. Aus diesem Grund ist Yoga für Menschen aller Altersgruppen geeignet - auch für Seniorinnen und Senioren.

Im fortgeschrittenen Alter entstehen immer häufiger Beschwerden bei der Bewegung.

Yoga auf dem Stuhl ist daher dafür das perfekte Bewegungstraining fürs Alter und für Menschen mit Handicap, die z. B. den Transfer auf eine Matte nicht gut bewältigen können.

Es bietet auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Möglichkeit der Teilhabe. Die Übungen lassen sich individuell auf Seniorinnen und Senioren anpassen. Sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Yoga im Sitzen können Menschen aller Altersgruppen durchführen. Es eignet sich meist auch, wenn Verletzungen oder Bewegungseinschränkungen vorliegen, sodass oft auch ältere Menschen diese Form des Yogas sicher ausführen können.

Holen Sie sich vorab einen ärztlichen Rat ein, wenn Sie sich nicht sicher sind. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheidet selbst und freiwillig, welche der angebotenen Übungen er/sie mitmachen kann und möchte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
02.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
09.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
23.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
02.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
09.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
16.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
23.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9