



Bei uns bewegt sich Mühlthal!

von uns für Sie



Voranmeldung erbeten !!!

„YOGA auf dem Stuhl“

montags von 10:00 - 11:30 Uhr

in der Hans-Seely-Halle

(Meditationsraum, Zugang über Ohlebachanlage)

**Vitalität und Ausgeglichenheit
durch Bewegung, Atmung und Entspannung**

Yoga für alle, ohne Mattenteil am Boden. Die Yogaübungen auf dem Stuhl sind abgewandelte, vereinfachte klassische Yogaübungen (Asanas). Sie entfalten aber trotzdem ihre Wirkung. Yoga auf dem Stuhl vertreibt Steifheit und Trägheit aus Körper und Geist ohne sportliche Höchstleistungen. Wir schenken unserem Körper Zuwendung und Achtsamkeit und bauen Kraft und Beweglichkeit sanft auf. Wir ergänzen die Übungen durch Standhaltungen mit und ohne Hilfsmittel sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Bitte bringen Sie Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Socken mit.
Der Kurs ist für Ungeübte, aber auch für Teilnehmer/innen mit und ohne Yoga Erfahrung geeignet.

Eine kostenlose Schnupperstunde ist immer möglich.

Infos und Anmeldung bei Frau Buhlinger-Seipp, Tel: (06151) 14 85 42

E-Mail: susanne.buhlinger-seipp@tgtraisa.de

Impressum:

Turngemeinde 1879 Traisa e.V., 1. Vorsitzender Civito Carroccia, Ludwigstr. 134, 64367 Mühlthal; Email: vorstand@tgtraisa.de, Homepage: www.tgtraisa.de