



Yoga auf dem Stuhl - weckt die Vitalität

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit Yoga im Sitzen wie auch im Stehen mit Unterstützung des Stuhls zu üben. Durch einfache Bewegungen, Haltungen und die Achtsamkeit auf den Atemfluss wird die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Der Blutkreislauf wird sanft aktiviert, Verspannungen lösen sich und die Organe werden zu einer guten Funktion angeregt. Diese Yoga-Form ist auch sehr geeignet für Menschen mit leichten gesundheitlichen Beschwerden. Stille Meditationen ergänzen die Körperübungen.

Angebotsnummer:	26-3Q-BE-BRU-01
Termine:	06.07.2026 - 28.09.2026 9 x Mo 11:15 - 12:15
Ausfalltage:	03.08.2026, 31.08.2026, 14.09.2026, 21.09.2026
Leitung:	Beatrix Görög
Ort:	Bewegungsspielraum, Kirchgasse 3, 5200 Brugg
Kosten:	CHF 198.00
Anmeldefrist:	26.06.2026
Hinweis:	Leichte bequeme Bekleidung, rutschsichere Socken und ein Kissen oder Tuch für auf den Stuhl

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon +41 62 837 50 70 oder ag.prosenectute.ch