



Neuer Kurs

SANFTES YOGA

**Start: Montag,
18. Oktober 2021
10.00 – 11.00 Uhr**

Kosten

Fixer Semesterpreis
17–20 x/Semester
CHF 21.00/60 Min.

Kursleitung

Stephanie Fucile

Kontakt

the link
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf
+41 (0)31 762 03 03

www.the-link.ch
info@the-link.ch

*the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.*

Dieses sanfte Yoga mit dem Stuhl als Hilfsmittel ist für ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Beschwerden wunderbar geeignet, um beweglich und kräftig zu bleiben.

Sanftes Yoga in Form von Yoga auf dem Stuhl ist sehr gut geeignet für SeniorenInnen, NeueinsteigerInnen oder für Menschen mit leichten, körperlichen Beschwerden, insbesondere Knie- oder Handgelenksschmerzen, die aber gleichwohl gerne Yoga praktizieren möchten.

Viele Yogaübungen (Asanas) kann man gut auf dem Stuhl ausüben oder den Stuhl als Hilfsmittel brauchen.

In dieser Yogastunde kannst du dich auf achtsame Bewegungen freuen.

Wir werden uns dehnen, strecken und kräftigen (stehend oder sitzend), bringen unsere Energien ins fließen.

Die yogischen Atemübungen (Pranayama) helfen uns wieder zu einer natürlichen, tiefen Atmung zurück, Gedanken und Emotionen werden beruhigt und harmonisiert.

In dieser Stunde darf man Entspannung, innere Ruhe und Freude erfahren.