

262-R3D63 "Stuhl-Yoga" Für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersgruppe

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Hildegard Schlesier
Mitzubringen	bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.
Kursort	Mehrzweckraum Turnhalle Massing, Wolfsegger Straße 33, 84323 Massing

Dies ist eine Yogavariante, die nicht nur von Senioren gerne genutzt wird, sondern von allen, die in der Mobilität eingeschränkt sind oder sich ungern in den Schneidersitz auf die Matte begeben. Außerdem ist Stuhl-Yoga für diejenigen empfehlenswert, die viele Stunden sitzend verbringen (z.B. am Computer): Durch kleine Bewegungen und Atemtechniken kann jeder seine Haltung verbessern, Stress reduzieren und Rückenschmerzen aufgrund von Verspannungen lindern. Dein Wohlbefinden sowie deine Beweglichkeit und Kraft werden gesteigert durch: einfache Übungen und Haltungen (Asanas); Verbindung von Körper, Geist und Seele durch den Atem; Entwicklung von mehr Körpergefühl und Achtsamkeit.

Termine

Datum		Ort
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
07.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
14.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
21.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle
28.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Wolfsegger Straße 33, Massing, Mehrzweckraum Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)