

***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

Yoga auf dem Stuhl

**** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the "i" in "Kneipp" is a small yellow and green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, blue, sans-serif font. Above the "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red, sans-serif font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



**Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr**

**Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr**

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, blue, sans-serif font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red, sans-serif font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.



***** Kostenlos *****

In Kooperation mit dem DRK.

Wann:

Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Laufender Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr
(10 Termine)

Wo:

Räumlichkeiten Am Wildbertsstock
Hauptstr. 261
66583 Spiesen-Elversberg

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- etwas zu trinken

Übungsleiterin:

Susanne Uhl
Ute Born-Hort



In Kooperation mit dem DRK-Projekt
FAMoS („Fit im Alter- Mobil im Sozial-
raum“) gefördert durch die GKV

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Yoga
auf dem Stuhl
** kostenlos ****



Workshop am 09. September
15 bis 16.30 Uhr

Lfd. Kurs ab 11. September
16.45 bis 17.45 Uhr

The logo for Kneipp Verein Spiesen. It features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" in "Kneipp" is a small green leaf icon. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and below that is the word "Spiesen" in a red font.

Yoga auf dem Stuhl - Sanfte Bewegungen im Alltag -

Sie möchten gerne Yoga ausprobieren, aber Sie wollen nicht gerne auf die Matte.

Vielleicht haben Sie körperliche Einschränkungen oder Schmerzen. Trotzdem wünschen Sie sich etwas mehr Bewegung und Begegnungen mit Gleichgesinnten.

Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig: Probieren Sie Yoga auf dem Stuhl aus.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude auf ein bewegtes und zufriedenes Leben haben. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie noch nie Yoga geübt haben oder wieder einsteigen möchten.



Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, so dass Körper-, - Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können.

Yoga auf dem Stuhl ist sanft und effektiv. Es eignet sich für Anfänger und Wiedereinsteiger in jedem Alter.

Auf schonende Weise wird mit einfachen Übungen die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie Kraft und Ausdauer gesteigert.

Yoga auf dem Stuhl hilft, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. Es entwickelt sich ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet in Kooperation mit dem DRK
** kostenlos **

Yoga auf dem Stuhl an.

Der Workshop findet am
09. September von 15 bis 16.30 Uhr
und der laufende Kurs montags ab
11. September von 16.45 bis 17.45 Uhr
in den Räumlichkeiten der
Hauptstr. 261 in Spiesen; statt.

Die Übungsleiterinnen sind
Susanne Uhl und Ute Born-Hort.

