

B4 Yoga im Sitzen: einfach und sicher

Was könnte ich heute mal mit meinen Leuten machen? Ganz einfach: Entdecken Sie Yoga auf dem Stuhl für Ihre Teilnehmenden und Bewohner*innen als eine sanfte, effektive Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Stuhlyoga ist für alle geeignet, besonders auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Es gibt keinen Leistungsdruck, und auch Sie können die Übungen ohne eigene Yoga-Erfahrung gut anbieten!

- Sanftes Mobilisieren der Gelenke
- Kräftigung – immer wieder wichtig
- Gleichgewichtstraining
- Entspannung und Atmung

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik sowie Pflege- und Betreuungskräfte, die Aktivierungseinheiten im Sitzen anbieten möchten. Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

Termin:

22.09.2027 (Mittwoch)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

Preis

130,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik und Yoga

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67