

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Yoga rund um den Stuhl

Jeder Mensch kann Yoga üben ..., wenn die Übungen angepasst werden. Sie können zu jeder Zeit und in jedem Alter mit Yoga beginnen. Sie brauchen dafür weder „fit“ noch „gelenkig“ zu sein!

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Yoga fördert auf sanfte Weise die Beweglichkeit, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und steigert die Lebensenergie. Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein paar Socken mitbringen.

Weitere Informationen

Termin/e

Ab dem 18.08.2026 wöchentlich:

Dienstag, 10:00 - 11:15 Uhr

Veranstaltungsort/e

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

LAB e. V.

Karlstraße 27

65185

Wiesbaden

Ansprechperson

info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.