



<https://biz.li/3tum>

# NEUER KURSUSBEGINN BEI KUNDALINI YOGA AUF DEM STUHL

Veröffentlicht am 26.08.2019 um 12:22 von Redaktion LeineBlitz

In der Kundalini Yogastunde können die Teilnehmer innehalten, die Verbindung zu sich selbst aufbauen und zu ihrer inneren Mitte finden. Dafür werden einzelne Yoga- Übungen sitzend durchgeführt, die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Beweglichkeit gut geeignet sind. Mit Yoga auf dem Stuhl kann die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung des Beckenboden verbessert werden. Lange und tiefe Atmung, Entspannung auf dem Stuhl. Der Kursbeginn ist am 2. September von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr im GiG-Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Anmeldungen in der Geschäftsstelle unter Telefon 05 11- 84 89 55 52 oder in den Übungsstunden.