



<https://biz.li/2oIw>

NEUES GIG-ANGEBOT: KUNDALINI-YOGA AUF DEM STUHL

Veröffentlicht am 23.07.2019 um 10:28 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" bietet ein neues

Thema an: Kundalini Yoga auf dem Stuhl. 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 können die Teilnehmer die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Kräftigung des Beckenboden verbessern. Lange und tiefe Atmung, Entspannung auf dem Stuhl. Der Kursus beginnt am 19. August von 15.45 bis 16.45 Uhr im GiG-Sportraum, Leinetal Seniorenpflegeheim, Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Anmeldungen sind in der Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder in den Übungsstunden möglich. Die Kursleitung hat Kundalini Yoga-Lehrerin Petra Grupe.