

## YOGA AUF DEM STUHL

Für Späteinsteiger:innen, und alle,  
die lieber im Sitzen Yoga üben!



Für Yoga ist es nie zu spät! Auch in der zweiten Lebenshälfte können Sie von den Atem- und Körperübungen des Yoga profitieren! Sanftes Aufwärmen vom Kopf bis zu den Zehen, fließende Sonnengrüße, zur Ruhe Kommen durch Atemachtsamkeit, gemeinsames Tönen und Meditation – all das ist auch im Sitzen möglich. Yoga auf dem Stuhl fördert so nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische und emotionale Wohlbefinden!

Das erwartet Sie:

- Sanfte Mobilisierung & Kräftigung für den ganzen Körper
- Atemübungen für mehr Ruhe, Gelassenheit und Energie
- Gleichgewichts- & Koordinationsübungen

**Die maximale Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen begrenzt.  
KURSLEITERIN: Michaela Mainer, Yogalehrerin & Nuadpraktikerin**

### **TERMINE & KOSTEN:**

**12 Termine von 12. Februar bis 14. Mai 2025**

**Jeweils Mittwoch, 9-10 Uhr. Kursfrei: 16. & 23.4.2025**

**Kurspreis: 180 EUR**

ANMELDUNG: [info@michaela-mainer.at](mailto:info@michaela-mainer.at), 0650/522 26 80