



54531 Manderscheid - Kirchstraße 12

# FERIEN IN MANDERSCHIED

**Freitag, 20. Juli 2018 von 10 – 12 Uhr**

## **Jeder Mensch kann Yoga üben ...**

### **Yoga mit und auf dem Stuhl**

Viele, die an Yoga interessiert sind, schrecken vor einem Kursbesuch zurück, weil sie sich die körperlichen Anforderungen nicht zutrauen – vielleicht aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, aus Krankheitsgründen oder eventuell wegen Einschränkungen des Körpers. Yoga mit und auf dem Stuhl wurde genau hierfür entwickelt und holt die Menschen da ab, wo sie stehen – beziehungsweise sitzen.

Die Übungen auf dem Stuhl sind abgewandelte, vereinfachte klassische Yogaübungen (Asanas). Sie entfalten aber trotzdem ihre Wirkung.

Der größte Teil des zweistündigen Workshops wird auf dem Stuhl geübt, jedoch auch im Stand die Wirbelsäule aufgerichtet. Die Tiefenentspannung kann sowohl auf dem Stuhl als auch auf der Matte erlebt werden.

### **Hier ein paar Vorteile von Yoga mit und auf dem Stuhl:**

- - Ideal für körperlich eingeschränkte Menschen, die Probleme beim langen Stehen haben
- - Wunderbar für Senioren, Schwangere und Übergewichtige
- - Schonende Varianten bekannter Asanas (Körperübungen)
- - Aktiviert gezielt auf sanfte Weise bestimmte Muskelpartien
- - Sehr gut im Büroalltag integrierbar, zur Entspannung und Lockerung
- - Zur Verbesserung von Atmung und zur Stressreduzierung
- - Zur Entspannung vor dem Schlafengehen

Kosten pro Teilnehmer: 16,-- Euro - Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Bitte auf bequeme Kleidung achten. Wir betreten den Seminarraum ohne Schuhe. Also bitte an Wollsocken oder Antirutschsocken denken.

Wer auf der Matte die Schlusssentspannung erleben möchte, bringt bitte seine eigene Matte mit und evtl. eine Decke und ein kleines Kissen.

**Anmeldung bitte bei Andrea Stark Tel. 06572-93 22 94 oder Mobil/WhatsApp 0151-44 53 16 75**

Weitere Informationen bei Andrea Stark

Tel. 06572-93 22 94 - Mobil/WhatsApp 0151-44 53 16 75 - kontakt@a-stark.de - www.a-stark.de

Facebook: Seminarhaus am Markt - Instagram: a.stark.systemische.beratung

und in den Schaukästen am Seminarhaus und am Ceresplatz