



Best Age Yoga barrierefrei & inklusiv auf der Yoga-Matte/auf einem (Roll)Stuhl

NEU ab 12.01.2023,
Donnerstag, 18-19:15 Uhr
Physiopraxis Schediwy

Kurs mit 7 x 75 Minuten 70 €
einmalige Probestunde 8€

Verbindliche Anmeldung bis 08.01.2023 an
om@yogasprosse.de

Mitzubringen bequeme Kleidung,
Wasserflasche und Stoppersocken



Yoga für Spät- und Wiedereinsteiger

Mit diesem Kurs möchte alle ansprechen, die schon lange nicht mehr auf der Matte waren oder es immer mal ausprobieren wollten. Denn Yogaunterricht für ALLE ist mir eine Herzensangelegenheit. Unabhängig vom Alter, körperlicher oder geistiger Einschränkung.

Jede*r der atmen kann, kann Yoga praktizieren!

Yogini seit über 20 Jahren, ausgebildet in HathaYoga nach Swami Sivananda Saraswati, Yin Yoga, Yoga für Menschen mit besonderen Bedürfnissen/Einschränkungen, Yoga für Rollstuhlfahrer, Yoga und Krebs, Yoga Nidra uvm.

Eine akrobatische oder sportliche Ausrichtung des Yoga entspricht nicht meiner Unterrichtsinhalte oder Grundhaltung.

Die Yoga-Praxis wird an die persönlichen körperlichen Möglichkeiten angepasst. Die Hilfe eines Stuhles ist möglich, wer nicht auf dem Boden praktizieren möchte.



Yogasprosse

Nähere Infos zu mir www.yogasprosse.de

