



CHANDRA LOTUS
Yoga & Ayurveda

Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist für Alle! Du bist nicht mehr ganz so beweglich für das Training auf der Matte? Du möchtest dich gern fit & aktiv halten, aber möchtest nicht in einen regulären Yogakurs?

Yoga auf dem Stuhl ist das perfekte Training für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

In meinem Kurs findest du alle Bestandteile eines Yogakurses. Wir praktizieren Asanas, um deine Muskeln zu stärken & zu dehnen, wir üben Atemtechniken & Meditationen, um deinen Stresslevel zu senken. Bei mir erfährst du viel anatomisches Hintergrundwissen zu deinem Körper & dem holistischen Zusammenspiel von Muskeln, Faszien, deiner gesamten Körperstruktur sowie deines Geistes & deiner Seele.

Wo? ProVita, Hamelner Straße 25, 31832 Springe
(nicht barrierefrei)

Wann? Ab dem 7.3. 24 donnerstags von 10:30 - 11:30 Uhr
8 Kurseinheiten für 95,- Euro (8er Stempelkarte)
oder "spring rein Tarif" für 13,- pro Kurseinheit
Anmeldung: annirahlmeyer@chandra-lotus-yoga-und-ayurveda.de

KRANKENKASSENZERTIFIZIERT
bei einer Teilnahme von 8 hintereinander besuchten Kurseinheiten

FINDE DEINEN PLATZ

YOGA IST FÜR ALLE