



Stuhl Yoga für Senioren mit Miriam

Schnupperkurs

Donnerstag, den 10.10. 2019 von 10:00-10:45 Uhr

Dann weitere 10x Stuhl Yoga für 110 Euro

Ort: Iris Jirka, Heilpraktikerin, Mürwiker Straße 167

**Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer –
all das gilt nicht beim Stuhl-Yoga nicht!**

Bei Stuhl-Yoga geht es darum, die Yoga-Positionen auch für körperlich eingeschränkte – oder eben ältere – Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, zugänglich zu machen.

Dafür werden die meisten Haltungen auf einem Stuhl sitzend ausgeführt. Auch Entspannungssequenzen finden auf dem Stuhl statt, so dass zwischen der aufrechten Sitzhaltung und einer angelehnten Entspannungshaltung variiert werden kann. Einige Übungen werden im Stehen ausgeführt.

Im Stuhl-Yoga gibt es viele Übungen für die Füße und Beine.

„Der Mensch altert über die Beine“, wussten schon die alten Chinesen.

Kraft und Kreislaufübungen wechseln sich ab mit sanften Dehnungen und Atemübungen. Die Bewegungen sind einfach. Ab und zu erkennt man eine klassische Stellung wie den Tanz, das Boot oder eine Variation der Vorbeuge wieder. Einige der Übungen lassen sich sogar zu einem Sonnengruß auf dem Stuhl zusammenfassen.

Anmeldung und weitere Infos

bei Iris Jirka, 0461/ 40779737 oder praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de

oder Miriam Klöber 0461/ 18289808 bzw. info@yogaloft-flensburg.de