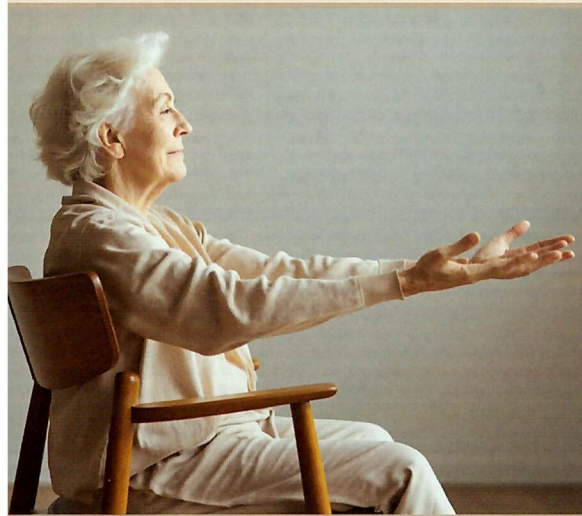
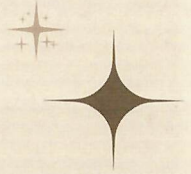




Yoga auf dem Stuhl FÜR SENIOREN



WARUM STUHL-YOGA?

Yoga ist eine der ältesten ganzheitlichen Methoden um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Beim Yoga auf dem Stuhl werden die Übungen so angepasst, dass Menschen, die nicht oder nicht mehr auf dem Boden üben können, trotzdem in den Genuss vom positiven Einfluss auf die Gesundheit kommen. Sie lernen auch hier Ihren Körper besser kennen. Sie stärken und dehnen Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit. In den Atemübungen finden Sie Konzentration, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Stärke für den Alltag.

- Wann:** Ab 19. August 2026
Mittwochs, 9.45 - 10.45 Uhr
- Kosten:** 1 Probelektion gratis
danach Fr. 17.-/Lektion,
(Abrechnung blockweise)
- Anmeldung:** 052 643 44 47 oder
rheuma.sh@bluewin.ch
- Wo:** Gemeinschaftsraum
Zur Fridau, Wisegässli 7,
Stein am Rhein

Dieses Angebot entsteht in Kooperation mit der Rheumaliga Schaffhausen und der Anlaufstelle Alter Stein am Rhein. Mitglieder der Rheumaliga profitieren von reduzierten Preisen.

