

Stuhlyoga ist eine Form des Yogas, die auf einem Stuhl oder mit dessen Unterstützung praktiziert wird. Diese sanfte Alternative eignet sich hervorragend für ältere Erwachsene, bewegungseingeschränkte Personen sowie als sanfte Möglichkeit für Untrainierte. Stuhlyoga kann den Körper und Geist stärken, das Wohlbefinden fördern und Selbstbewusstsein aufbauen – ganz losgelöst vom Fitnesslevel oder der Mobilität.



Wann: jeweils Montag, 13.04.; 20.04.; 27.04.; 04.05.; 11.05.; 18.05.

Uhrzeit: von 14.00 bis 15.00 Uhr

Wo: Haus der Kirche
Ringstraße 25
97215 Uffenheim



Anmeldung: im Sekretariat, bei den Berater*innen
oder telefonisch unter 09161/873571

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, sportliche Schuhe, ein kleines Handtuch (sollten Sie ins Schwitzen kommen), etwas zu trinken.

Es freut sich auf Sie

Yvonne Frank

Anmeldeschluss ist der 07.04.2026

Sozialpsychiatrischer Dienst

Untere Schlossgasse 7

91413 Neustadt/Aisch

Tel. 09161/873571