



30.11.2022

YOGA AUF DEM STUHL

Am 30.11.2022 bieten wir einen besonderen Yoga-Kurs an: **Yoga auf dem Stuhl**

Yoga mit oder auf dem Stuhl bietet eine Menge an gesundheitlichen Vorteilen. Es reduziert Stress, schont Rücken und die Knie und aktiviert auf schonende Weise gezielt bestimmte Muskelpartien. Yoga mit dem Stuhl verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden!

Stefanie Leib (Hörgeschädigtenpädagogin und Yoga-Lehrerin) wird uns durch die 60-minütige Yoga-Einheit begleiten und uns anleiten.

Alle weiteren Informationen zum Kurs (Ort, Uhrzeit, Kosten usw.) findet Ihr in der rechten Spalte.

SHS-YOGA-KURS **YOGA AUF DEM STUHL**

AM 30.11.2022
UM 17 UHR

TREFFPUNKT:

EGIDIENPLATZ 33
90403 NÜRNBERG





ANMELDUNG:

julia.herold@shs-elkb.de

KOSTENBEITRAG:

10 EURO
JE KURSEINHEIT

MATERIAL:

-  **Yoga- oder Isomatte**
-  **bequeme Sportkleidung**
-  **kleines Handtuch**
-  **Getränk**

Schwerhörigenseelsorge
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern



Egidienplatz 33
90403 Nürnberg
www.shs-elkb.de