

KURS

Sanftes Yoga im Sitzen

für SeniorInnen und Menschen
mit körperlichen Einschränkungen



© Gabriele Mann (2)



ab Dienstag
17. September
jeweils 10.00 Uhr
Bürmoos
Mehrzweckhaus

Mag. Gabriele Mann
Yoga-Lehrerin, Psychologin,
Therapeutin

Yoga & Atmung kann auf sanfte Art auch im Sitzen, bzw. am Sessel durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnübungen steigern das Wohlfühl, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt und Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Der abwechslungsreiche Kurs beinhaltet: sanfte Yoga-Körperübungen im Sitzen, Atmung, Entspannungsübungen, Meditation, Mantra tönen, Klangschalenentspannung und Mudra's (Hand-/Körperhaltungen).

Termine immer ab 10.00 Uhr, Kursdauer ca. 1,5 Stunden
17.&24. 9., 8.&22.10., 5.&19.11, 3.&17.12.

FORSCHUNGSPROJEKT DES VEREINS BE HUMAN

Dank der Förderung der Gemeindeentwicklung Salzburg und der Finanzierung durch die Gemeinde Bürmoos ist dieser Kurs bis auf weitere Info für alle TeilnehmerInnen KOSTENFREI!