

Stuhl-Yoga

Mittwoch, 21. Mai 2025 | 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 40

DRK bietet neuen Stuhl-Yoga Kurs in Bad Berleburg an

Im Interkulturellen Mehrgenerationentreffpunkt des DRK in Bad Berleburg gibt es bald ein neues Angebot für Seniorinnen, Senioren und alle Interessierten: Yoga auf dem Stuhl. Ab Mittwoch, den 7. Mai lädt Quartiersmanagerin und Kursleiterin Kristin Womelsdorf jeden Mittwoch von 9:30 bis 10:30 Uhr in den interkulturellen Mehrgenerationentreffpunkt ein.

„Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung kann Yoga uns helfen, mobiler, flexibler und entspannter in unserem Körper und Geist zu werden“ erklärt Womelsdorf. „Ich selbst praktiziere seit zehn Jahren leidenschaftlich gerne Yoga und möchte diese wunderbare Erfahrung gerne an Menschen weitergeben, die sich nicht mehr ganz so flexibel auf der Matte am Boden bewegen können. Daher habe ich eine Ausbildung zur Trainerin für Yoga auf dem Stuhl gemacht, um die vielen tollen Angebote für Senior*innen, die es bei uns im Haus bereits gibt, perfekt zu ergänzen.“

Alle Interessierten sind herzlich willkommen, unabhängig von Vorkenntnissen oder Erfahrung. Es sind keine speziellen Materialien erforderlich, außer bequemer Kleidung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der Stuhl Yoga Kurs findet ab dem 7. Mai 2025 an jedem Mittwoch statt, jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr im Interkulturellen Mehrgenerationentreffpunkt, Poststraße 40, 57319 Bad Berleburg. Ausfall am 28. Mai, 4. Juni und 11. Juni!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Für Rückfragen und die Anmeldung steht Projektleiterin Kristin Womelsdorf gerne zur Verfügung (k.womelsdorf@drk-siegen-wittgenstein.de, Telefon 02751 9207787). Der DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V. freut sich auf zahlreiche Interessierte und einen inspirierenden Start dieses neuen Angebotes.

Kostenlos

Veranstalter:

DRK Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg