

# Kurs: YOGA auf dem Stuhl (ZPP Zertifiziert)

Freitag, 29. Mai 2026 | 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr

Kursraum NETZWERK Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



## Yoga auf dem Stuhl

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist Yoga auf dem Stuhl eine hervorragende Möglichkeit, den Körper sanft in Bewegung zu bringen.

Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf einem Stuhl oder mit dessen Unterstützung praktiziert wird. Die Asanas sind dabei durchaus die gleichen wie im Stehen und auf der Matte - nur in abgewandelter Ausführung und Intensität. Ob auf einem Yogastuhl oder einem Sporthocker: Diese sanfte Alternative eignet sich hervorragend für ältere Erwachsene, Schwangere und bewegungseingeschränkte Personen sowie als sanfte Alternative für Einsteiger:innen. Stuhlyoga kann den Körper und Geist stärken, das Wohlbefinden fördern und Selbstbewusstsein aufbauen.

*Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert - die Krankenkassen bezuschussen einen ZPP Präventionskurs mit bis zu 80 % der Kursgebühr.*

Kursgebühr: 10 er ABO / 140 €

Anmeldungen bitte direkt über das Buchungsportal:

<https://gesundheitsport-wittgenstein.de/portfolio/yoga-auf-dem-stuhl/>

140,00 €

Veranstalter:

[Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitsport Wittgenstein e.V.](#)

Hinterstöppel 4

57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

[kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>