

NEU

Yoga Handicap

ab Freitag, 6. November, 16 Uhr,
hier im Allmand Treff

Rücken, Nacken, Schultern und Arme werden bei Menschen mit Mobilitätseinschränkung besonders beansprucht.

Diese Körperteile gilt es zu stärken und zu mobilisieren.

Die Lungenkapazität wird durch brustkorb-erweiternde Übungen erhöht. Dies fördert die gesamte Gesundheit.

Auf der Matte, auf dem Stuhl oder im Rolli sitzend, passen wir die Übungen den individuellen Möglichkeiten an.

Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit dem eigenen Körper und dem Atem in Berührung zu kommen, Grenzen auszutesten und eventuell auch zu verschieben.

Voranmeldung per Mail: h.lelle@business-yoga-bodensee.de oder telefonisch 07545.90 11 99
Heike Lelle, Zeppelinstraße 300, FN-Fischbach
www.business-yoga-bodensee.de

Wenn Sie Fragen haben:

Carolin Bucher, Quartiersmanagement, Tel. 07541 9226-53