

Y6 Yoga auf dem Stuhl, Sofa und Bett

Übungen auf dem Stuhl sind ebenso effektiv und wohltuend wie jene auf der Matte. Selbst für Menschen, die bettlägerig sind oder für eine Bewegungseinheit auf dem Stuhl zu gebrechlich oder unbeweglich, gibt es gute Möglichkeiten.

An diesem Seminartag widmen wir uns einer Palette von Übungen, die Yogalehrende selbst zu einer Übungsreihe zusammenstellen können. Dazu werden Übungssequenzen vorgestellt, die speziell die Zielgruppe „Ältere und alte sowie bewegungseingeschränkte Menschen“ im Blick haben. Dass Yoga sozusagen „bis zum Schluss“ eines Lebens möglich ist, zeigen uns Übungen, die geeignet sind, sie auch auf dem Sofa oder im Bett als Wohltat für Körper und Seele auszuführen.

Bitte mitbringen: dicke Socken, ein Handtuch, evtl. eine Lieblingsdecke oder/und ein Kissen (ansonsten vorhanden)

- Übungspalette für Sequenzen auf dem Stuhl und Sofa
- Ganze Übungsstunde plus Meditation „Yoga auf dem Stuhl“
- Übungen fürs Bett / für Bettlägerige
- Einsatz verschiedener Hilfsmittel (klangliche Unterstützung, Decken, Theraband und mehr)

Zielgruppe

Yogalehrende und Yoga-Interessierte

Termin

06.09.2024 (Freitag)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

120,- €

Kursleitung

DagMar Molkentin, Yogalehrerin *YogaDag*, Retreat- und Meditationsleiterin