



**Neuer**

**WORKSHOP**

**YOGA AUF UND MIT DEM STUHL**

„Yoga ist immer und überall möglich“

**Mittwoch, 9:15 - 10:15 Uhr**  
**9 x 60 Minuten ab 14.01.2026**  
TV Eschersheim, Spiegelsaal



Mit „Yoga auf und mit dem Stuhl“ geben wir unserem Körper viel Gutes. Das ist bis ins hohe Alter und auch nach Krankheiten und Verletzungen möglich. Durch gezielte Übungen stärken wir unsere Atemtechnik, lockern und mobilisieren unsere Gelenke, dehnen und stärken unsere Muskeln auf schonende Weise. Gleichzeitig achten wir auf eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

**KOSTEN: 30,00€ Mitglieder, 75,00€ Nicht-Mitglieder**  
**ÜBUNGSLEITERIN: Inge Cromm (Yoga-Lehrerin)**

Sie erhalten eine Rechnung per Mail.  
Anmeldung bis zum 04.01.26 (Bitte Anmeldeformular nutzen)