



## Yoga für Menschen 55+

Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Jeder Mensch kann Yoga üben...wenn die Übungen angepasst werden. Sie können zu jeder Zeit und in jedem Alter mit Yoga beginnen. Sie brauchen dafür weder „fit“ noch „gelenkig“ zu sein!

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Yoga fördert auf sanfte Weise die Beweglichkeit, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und steigert die Lebensenergie.

Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen.  
Bitte bequeme Kleidung tragen und ein paar Socken mitbringen.

Ort:	LAB – Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden
Termine:	Jeden Dienstag   10:00 – 11:30 Uhr
Gebühr:	24€/Monat für Mitglieder   31,50€/Monat für Nicht-Mitglieder

Leitung: Katharina Jäschke, Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung bei der LAB:  
Miriam König | Tel. 0611/ 300497 | E-Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)