



## Stuhl-Yoga

**13.04.2026, 10:00 – 11:00**

Einfach vorbeikommen

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die im Sitzen auf einem Stuhl oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt wird. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Entspannung, ohne den Körper zu überlasten. Besonders geeignet ist Stuhl-Yoga für ältere Menschen, Anfänger oder Personen mit eingeschränkter Mobilität. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen wird das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stress reduziert. Jede\*r ist willkommen!

**Ort:** Neubaugürtel 6A

**Adresse:** Neubaugürtel 6A; Top 2 , 1070 Wien

**Tel:** 01 313 99 277071

**Veranstalter:** Klub Neubaugürtel 6A Ljerka

**Wir freuen uns auf Sie!**