



## Stuhl-Yoga

**19.05.2026, 13:00 – 14:00**

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:** Bernardgasse 10

**Adresse:** Bernardgasse 10, 1070 Wien

**Tel:** 01 313 99 277101

**Veranstalter:** Klub Bernardgasse 10 Dagmar

**Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark**

**Wir freuen uns auf Sie!**

