



Yoga im Sitzen

05.10.2026, 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: Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark

Adresse: Apollogasse 19, 1070 Wien

Veranstalter: Klub Neubaugürtel 6A Ljerka

Turnsaal des Klub+ All in Neubau am Sophienpark

Wir freuen uns auf Sie!