

AKTUELLE TERMINE



„Senioren-Yoga auf dem Stuhl“

Yoga auf dem Stuhl – ist für jedes Alter und auch für ältere, bewegungsbeeinträchtigte oder demenziell erkrankte Menschen geeignet.

Yoga ist eine Verbindung von Atem, Körperübung und Entspannung.

Yoga steigert das Wohlbefinden, verbessert die geistigen Fähigkeiten, reduziert die innere Unruhe und verbessert die Atemqualität.

Alle Bürger und Bürgerinnen sind herzlich dazu eingeladen!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Wann? Donnerstag, 30.10.2025 um 17.00 Uhr

Wo? In den Räumen der AWO-Tagespflege

Die Teilnahme ist kostenlos.



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Für weitere Info's und Anmeldung:

Petra Brenner
Quartiersmanagerin

09653 / 92 07 - 0
E-Mail: pbrenner@eslarn.de