

## **Yoga auf dem Stuhl**

**8 Termine á 90 Min. (kein Kurs am 23.06.2023)**

**Ort:**

Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

Stress, Verspannung, Anspannung, das Gefühl aus dem Gleichgewicht geworfen zu sein.  
Wie gehe ich mit dieser Alltagsbelastung um?

Yoga bietet dir mit ausgewogenen Übungen, die in fließendem Atem eingebettet sind, die Möglichkeit, dich aktiv zu entspannen und das Gleichgewicht zwischen gesunder Anspannung und Entspannung kennenzulernen.

Eine Erfahrung, die dir zu mehr Gesundheit und Wohlergehen verhilft.

**Mitveranstalter:**

Seniorenclub

**Referentin:**

Cornelia Poisl, Yogalehrerin BDY/EYU

**Kosten:**

100 Euro (zahlbar bar vor Ort)

**Hinweis:**

Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse

**Veröffentlichungsdatum:** 19.05.2023

**Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12  
Fax (0851) 393 74 19  
keb.passau@bistum-passau.de  
www.keb-passau.de