



**OSTERKIRCHE**  
Glauben Leben

# YOGA mit dem Stuhl



Ab sofort gibt es bei uns in der Gemeinde einen fortlaufenden Yoga - Kurs für Menschen, die nicht mehr so gut am Boden üben können.

Wir üben Yoga auf sanfte Weise und finden dabei für jeden die passende Form. Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen angepasst.

In den Kursen geht es um die Einführung von Körper- und Atemübungen des Yogas, die einfach zu erlernen sind, und die Gesundheit von Körper und Geist fördern. Hierbei stehen der schrittweise Aufbau von Yogahaltungen, die Koordination von Bewegung und Atem, sowie angeleitete meditative Entspannungsübungen im Mittelpunkt.

So kann wirklich jeder, der Lust an Bewegung hat und sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, mit Yoga seinen Alltag bereichern.

**Dienstag** 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

**Anmeldung, Infos & Rückfragen:** Susanne Werner (Sozialpädagogin, Yogalehrerin & Diakonin)

FON: 030/673 028 66 EMAIL: [susanne.werner@ostergemeindeberlin.de](mailto:susanne.werner@ostergemeindeberlin.de)

