



Weitere Infos und Anmeldung

Yoga (auch auf dem Stuhl)

Ein stabilerer Körper und ein ruhigerer Geist Die Yogapraxis kann uns helfen, uns rundum stabiler und energiegeladener zu fühlen und geistige Gelassenheit zu finden. Schrittweise lernen wir Abfolgen von Sitz- und Stehpositionen, wobei der Schwerpunkt auf Gelenkbewegungen, Muskeldehnung und der Stabilität während der Ausführung liegt. Die Bewegungen sind dynamisch und respektieren die eigenen Grenzen, ohne Unbehagen oder Schmerzen zu verursachen. Alternative Positionen, die die Ausführungen vereinfachen, machen die Teilnahme auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Wir lernen Atem- und Meditationstechniken, die der Entspannung und der Symbiose von Körper und Geist dienen.

Angebot: OW-26-2-yoga

Tag und Zeit: Dienstag, 14:15 bis 15:15

Termine: 01.09.2026 Blockkurs
08.09.2026 Blockkurs
15.09.2026 Blockkurs
22.09.2026 Blockkurs
13.10.2026 Blockkurs
20.10.2026 Blockkurs
27.10.2026 Blockkurs
03.11.2026 Blockkurs
10.11.2026 Blockkurs
17.11.2026 Blockkurs
24.11.2026 Blockkurs
01.12.2026 Blockkurs

Leitung: Michèle Evangelista

Ort: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Saal B
(Freizeitzentrum)

Kosten: CHF 240.00

Pro Senectute Obwalden

Marktstrasse 5 – 6060 Sarnen – Telefon 041 666 25 45
info@ow.prosenectute.ch – ow.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH97 0078 0000 1092 1915 0





Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.