



PROgymnasium  
Bensberg e. V.

Begegnungsstätte  
PRO Treff

## **Schnupperstunde Yoga auf dem Stuhl**

**Mittwoch 29.04.2026 von 10.30 -12.00 Uhr**

Der Stuhlyoga- Kurs bietet Ihnen eine sanfte Form des Yoga, bei der alle Übungen auf oder mit dem Stuhl gemacht werden. Sanfte Dehnungen, Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur verbessern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und dienen zudem der Sturzprophylaxe. Es ist die ideale Übungsform für Menschen, die ihre Gelenke schonen möchten oder Einschränkungen in der Mobilität haben. Atemübungen und Entspannungstechniken ergänzen das Stuhlyoga. Alle sind herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Gebühr:** kostenfrei, um Spende wird gebeten

**Kursleitung:** Magdalena Backhaus-Enkel

### **INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:**

Im Büro des PRO Treff

Telefon: 02204 – 954815

Email: [pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)