



BFD-INFOLETTER – April 2026

Yoga auf dem Stuhl – sanft bewegen, spürbar wohlfühlen

Liebe Vereinsmitglieder,

Sie möchten sich mehr bewegen, ohne sich zu überfordern? Dann ist Yoga auf dem Stuhl genau das Richtige für Sie. Dieses bewährte Angebot wird auch 2026 fortgesetzt – ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Übungen sind leicht verständlich und alltagstauglich. Sie können vieles davon auch bequem zu Hause anwenden. Mit sanften Dehnungen und ruhigen Atemübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit, verbessern Ihre Körperhaltung und bringen mehr Entspannung in Ihren Alltag. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt und die Muskulatur gelockert – ideal, um neue Energie zu tanken.

Das Besondere: Stuhl-Yoga ist für alle geeignet – unabhängig von Alter oder Fitness. Jede Übung lässt sich individuell anpassen, sodass Sie in Ihrem eigenen Tempo teilnehmen können. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit für Körper und Geist.

Termine: Wöchentlich dienstags (1× pro Woche), zunächst bis zum 09.06.2026

Uhrzeit: 09:30 – 11:00 Uhr

Kosten: Spende nach Ermessen direkt nach der jeweiligen Stunde

Ort: Dortelweil, Alte Bürgermeisterei (Nähe S-Bahn-Station)

Leitung: Frau Ilka Jörger

Anmeldung per E-Mail an: ilkajoerger@posteo.de

Telefon: 06101-8025762

Oder direkt in der Übungsstunde

Hinweise:

Bitte tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.