

Yoga auf dem Stuhl

für Senioren in Rauenthal

Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter



Anmeldung bis spätestens 10. November 2025!

Schicken Sie Ihr ausgefülltes und unterschriebenes Formular an

Postadresse/Briefkasten:

Birgit Steck c/o Katharina Steck, Kiedricher Str. 3, 65345 Eltville

oder per E-Mail (mit eingescannter Unterschrift) an:

yoga@steck-online.de

Yoga dient dem Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Energie; zugleich werden Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität gefördert. Gleichgewicht, Stabilität und Sicherheit sollen erhalten und verbessert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen Probestunde.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Haben Sie Fragen? Rufen sie mich an! Tel. 0151-51131577

Ihre Birgit Steck

Yoga auf dem Stuhl

für Senioren in Rauenthal

Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter



**Neue Kurse Herbst/Winter
ab 13. November 2025**

**Donnerstags, 15:00 und 16:30 Uhr
im Pfarrheim in der Antoniusgasse**

**9 Termine für Interessierte zwischen 60 und 100
vom 13. November 2025 bis 29. Januar 2026**

Yoga auf dem Stuhl für Senioren in Rauenthal

Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter

Es gibt viele Gründe, mit Yoga anzufangen. Gerade im fortgeschrittenen Alter bieten die sicheren und schonenden Yogaübungen auf dem Stuhl eine wunderbare Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu verbessern, die Gelenke beweglich zu halten, Muskeln zu kräftigen und die Durchblutung anzuregen. Über sanftes Aufrichten wird auch die Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule gekräftigt und der Atem bekommt mehr Raum. Gemeinsam mit Menschen, die sich zum Teil schon seit Jahrzehnten kennen, macht das richtig Freude und das Wohlbefinden wird insgesamt gesteigert.

Am Donnerstagnachmittag werden wieder zwei Kurse je eine Stunde Yoga auf dem Stuhl im Pfarrheim in der Antoniusgasse angeboten. Da kann jeder und jede mitmachen, auch wenn im Alltag der Rollator gebraucht wird. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Dieser steht sicher auf einer rutschfesten Matte.

Die Übungen werden auf die Teilnehmenden individuell abgestimmt und können immer variiert werden. Nichts muss... Alles darf sein!

**Anmeldung mit unterschriebenem, beigegefügttem Formular
bis spätestens 10. November 2025 (Teilnehmerzahl begrenzt)**

Insgesamt 9 Kurstermine, jeweils 15:00 und 16:30 Uhr

13., 20., 27. November 2025

4. und 18. Dezember 2025

8., 15., 22., 29. Januar 2026

Mit bequemer Kleidung und einem Lächeln sind Sie
herzlich willkommen!

Fragen beantwortet gerne die zertifizierte Yogalehrerin
mit Rauenthaler Wurzeln, Birgit Steck
unter 0151-51131577 oder per E-Mail: yoga@steck-online.de

ANMELDUNG

Ich nehme am Kurs **Yoga auf dem Stuhl für Senioren**
im Pfarrheim in der Antoniusgasse teil.

Kursstart ist der 13. November 2025.

Weitere Termine: 20., 27. November, 4., 18. Dezember 2025;
8., 15., 22. und 29. Januar 2026

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich komme zum Kurs **von 15:00 bis 16:00 Uhr.**
☐ Ich komme zum Kurs **von 16:30 bis 17:30 Uhr.**

Name: _____

Vorname: _____

Straße u. HausNr: _____

PLZ Ort: _____

Telefon zuhause: _____ mobil: _____

E-Mail - Adresse: _____

Kursbedingungen:

- Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass mein Gesundheitszustand eine Teilnahme am Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ erlaubt.
- An dem Kurs nehme ich auf eigene Verantwortung teil und erkläre mein Einverständnis mit den Kursbedingungen.
- Maximale Teilnehmerzahl: 15 Teilnehmer pro Kurs!

Kosten:

- Die Einzelstunde kostet 10 Euro.
- Der gesamte Kurs (9 x 1 Stunde) einmalig, zu Beginn des Kurses: 80 Euro.
- Nach Erhalt der Anmeldung übermittelt Birgit Steck die Kontodaten zur Überweisung. Zahlung vor Ort, in bar, ist ebenfalls möglich.



X

Datum

Unterschrift