



**Arbeiterwohlfahrt**  
Ortsverein  
Langenfeld

# SCHNUPPERSTUNDE YOGA 50+++

Yoga auf dem Stuhl praktizieren und von der Vielfalt des Kundalini-Yoga im Alter profitieren. Dieser Yoga-Kurs ist ausgerichtet auf Atmung, spezielle Bewegungen aus dem Kundalini-Yoga, Meditation und Entspannung. Auf sanfte Art werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Es profitieren Gesundheit, Bewusstsein und Persönlichkeit.

Unterrichtet wird der Kurs von der Yoga-Lehrerein Barbara Bradl. Frau Bradl ist zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und zertifizierte Yoga-Lehrerin für Senioren. Sie verfügt über die notwendigen Kenntnisse Yoga-Übungen auf + mit dem Stuhl zu praktizieren. Nach den Aussagen von Barbara Bradl gilt: „Wir praktizieren Yoga und keinen Hochleistungssport. Und es sind Teilnehmer\*innen mit Rollator herzlich willkommen.“

**Wann/Wo** Ort, Montag, der 23.10 09:00 – 10:00  
Ort, Montag, der 23.10 11:00 – 12:00

**Wo:** AWO (Neubau), Raum 111

**Anmerkungen:** Mitzubringen Kohlensäurearmes bzw. -freies Getränk, Tragen bequemer Kleidung

Kostenloser Schnupperkurs zum Kennenlernen.  
Regulärer Kostenbeitrag 20€ / Einheit bzw. 60€ / 4er-Karte.

**Anmeldung:** Sonja Witting, Telefon: 02173-4993243

