

**stein
egerta
bildet**



08B10 | Bewegung und Fitness
📍 Alte Schule, Nendeln

Stuhl-Yoga, sanfte Bewegung nach individuellen Möglichkeiten

Dienstag, 20.10.2026, 09:45 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Stuhl-Yoga, sanfte Bewegung nach individuellen Möglichkeiten

Sanfte Yoga-Praxis bei eingeschränkter Beweglichkeit

Dienstag, 20.10.2026, 09:45–10:45 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Stuhl-Yoga ist eine sanfte und schonende Yogaform, die überwiegend im Sitzen und teilweise im Stehen mit Stuhlunterstützung praktiziert wird. Ideal für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder geringer körperlicher Belastbarkeit, beispielsweise nach Krankheit oder Unfall, sowie für Personen, für die Yoga auf der Matte (am Boden) nicht oder nicht mehr möglich ist. Stuhl-Yoga ist kein Fitness- oder Power-Yoga, sondern eine achtsame, sanfte Bewegungsform mit viel Raum für individuelle Anpassungen.

Inhalt

Stuhl-Yoga hat seine Wurzeln im traditionellen Yoga, einer jahrtausendealten Praxis, deren Körperhaltungen (Asanas) seit über 5.000 Jahren weitergegeben werden. Viele klassische Yogaübungen lassen sich so anpassen, dass sie sitzend auf dem Stuhl oder mit Unterstützung des Stuhls ausgeführt werden können. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie:

- den Bewegungsradius behutsam erweitern,
- die Gelenke mobilisieren,
- das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperhaltung verbessern,
- die Muskulatur sanft aktivieren zur Unterstützung von Stabilität, Sicherheit und Ausdauer,
- die Durchblutung anregen und das allgemeine Körpergefühl stärken.

Leitung

Olga Meier ist diplomierte Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung sowie Masseurin.

Beginn

Dienstag, 20.10.2026, 09:45 bis 10:45 Uhr

Dauer

9 Dienstagvormittage (8. Dez. entfällt)

Ort

Alte Schule, Nendeln

Kosten

CHF 180.-

Leitung

Olga Meier (+41 79 627 24 47)

Zielgruppe

Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder geringer körperlicher Belastbarkeit geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitbringen

Decke, Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf kleines Kissen

Organisation

Gemeinde Eschen