

# Beweglich bleiben: Stuhl-Yoga und XXL-Yoga



Die Seitdehnung beim Sitz-Yoga dient dem Erhalt der Flexibilität.  
Foto: Yoga Vidya/hfr

**NORDERSTEDT** (pmi). Viele Senioren und andere Menschen mit Bewegungseinschränkungen würden gern wieder mehr Beweglichkeit erhalten. Sport oder Angebote, bei denen man sich bücken muss oder gar auf dem Boden liegt oder lange stehen muss, sind aber aufgrund der Bewegungseinschränkung nicht mehr möglich. Oft wird deshalb zunehmend auf Bewegung verzichtet und man verliert immer mehr an Beweglichkeit, Muskeln und Kraft.

„Hier haben wir einen Yogakurs entwickelt, der sitzend auf dem Stuhl durchgeführt wird“,

sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Mit Yoga auf dem Stuhl können speziell Senioren, aber auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen mit sehr sanften Übungen sitzend auf dem Stuhl wieder mehr Beweglichkeit bekommen. Auch werden die Muskeln langsam und sanft wieder aufgebaut.“

Dass es im Alter besonders wichtig ist, seine Beweglichkeit nicht zu verlieren und dem natürlichen Abbau der Flexibilität etwas entgegenzusetzen, haben auch die gesetzlichen Krankenkassen erkannt und bezuschussen den Kurs zwi-

schen 60 und 100 Prozent der Kursgebühr.

Auch die bewährten XXL-Yogakurse für Menschen mit starkem Übergewicht gehen in die neue Runde. Die Teilnehmer erlernen mit sanften Übungen, die einer runden Figur angepasst sind, Schritt für Schritt eine Kombination aus Entspannung, Atemübungen und Asanas (Körperübungen). So werden sanft Blockaden im Körper gelöst, Muskeln gedehnt und ein neues Körperbe-

wusstsein erreicht. Die Teilnehmer erhalten mehr Flexibilität und Energie für den Alltag.

Die Kurse starten ab Donnerstag 31. Oktober. Yoga auf dem Stuhl um 10 Uhr, XXL-Yoga für Anfänger um 18.15 Uhr und XXL-Yoga für Fortgeschrittene um 20 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.yogavidya.de/Norderstedt](http://www.yogavidya.de/Norderstedt) oder unter Telefon 040/52 98 56 74.