

# XXL-Yoga und Yoga auf dem Stuhl

**NORDERSTEDT** (pmi). Am Donnerstag, 9. Januar, starten die neuen XXL-Yogakurse für Menschen mit Übergewicht und Hatha Yoga auf dem Stuhl für Menschen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen nicht mehr auf der Yogamatte liegend oder kniend auf dem Boden üben können.

„Viele Menschen mit individuellen körperlichen Voraussetzungen möchten gern Yoga machen, können dem normalen Programm körperbedingt aber nicht folgen“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Mit unseren 25 Kursen und Klassen in der Woche kann in den speziellen Kursen jeder am Yoga teilnehmen.“

Beim XXL Yoga werden die Übungen an die Bedürfnisse einer runden Figur angepasst. Das Üben mit Gleichgesinnten motiviert und hilft die persönlichen Ziele zu erreichen.

Mit Yoga auf dem Stuhl können Senioren und Menschen



**Die Übungen sind beim XXL-Yoga an die Bedürfnisse einer runden Figur angepasst.**

**Foto: Yoga Vidya Norderstedt/hfr**

mit Bewegungseinschränkungen mit sehr sanften Übungen sitzend wieder mehr Beweglichkeit bekommen. Die Muskeln werden sanft wieder aufgebaut und die Gelenke flexibilisiert. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Yoga auf dem Stuhl findet

um 10 Uhr, XXL-Yoga für Anfänger um 18.15 Uhr und XXL-Yoga für Fortgeschrittene um 20 Uhr statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt)

**Kontakt:** Yoga Vidya, Am Birkenhof 25, 228560 Norderstedt, Tel.: 040/ 52 98 56 74