



# MTV Gifhorn

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

# NEU



# STUHL YOGA

**Stuhl-Yoga ist eine Form des Yoga, die zum Beispiel auch bei Einschränkungen der Knie- und Hüftgelenke praktiziert werden kann.**

Durch aktive Yogaübungen können körperliche Symptome gelindert werden. Es kann sich ein Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden einstellen.

Mit Achtsamkeit wechseln Anspannung und Entspannung einander ab. Dabei hilft auch das bewusste Atmen.

Beim Stuhl-Yoga ausgeführte sanfte Dehn- und Streckübungen stärken die Gelenke und die Wirbelsäule.

Stuhl-Yoga können Menschen aller Altersgruppen ausführen. Mit Achtsamkeit werden sie ihren Körper kennenlernen und die Beweglichkeit kann sich verbessern.

**Dauer: 8 Wochen**

**Beginn: 05.02.2025**

**Uhrzeit: 15:00 – 16:15 Uhr**

**Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn**

**Dozentin: Theresia Brix**

**Gebühr: 42,00 € MTV-Mitglieder und GWG-Vertragspartner  
72,00 € Nichtmitglieder**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle,  
oder über das Yolawo-Buchungssystem auf unserer Homepage [www.mtv-gifhorn.de](http://www.mtv-gifhorn.de)

Telefonisch erhalten Sie Auskunft: Montag 09:30 – 12:00 und Mittwoch von 16:30 – 19:00

unter der Telefonnummer **05371-53330**



MTV Gifhorn  
Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

GWG  
Gemeinschaftswerkstatt Gifhorn