

EVENTANGEBOT ONLINE

forum
independent
www.forum-independent.de



Yoga auf dem Stuhl

Yoga im Alter? Natürlich sind dabei ein paar Besonderheiten zu berücksichtigen. Deshalb machen wir Yoga nicht im Stehen, sondern im Sitzen auf dem Stuhl.

Yoga war für Christine Grein-de Lima immer ein Thema, ob als junge Frau bei einem damals für sie sehr „exotischen“ Yogakurs, in der Schwangerschaft oder in der Schule der Achtsamkeit TaiDo Kan. Heute weiß sie: Alles ist Yoga und es ist ihr eine große Freude, ihre Begeisterung mit ihren Teilnehmern*innen zu teilen.

Termin: 28.10.2021, 16:30 Uhr

Zeitbedarf: 45-60 Minuten

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Für Yoga-Interessierte, Senioren.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme: Keine. Nur Laptop (o.Ä.) mit Internetverbindung.

Der Verlag übernimmt das Honorar für die Autorin und stellt den Seminarraum sowie die Technik für die Live-Schaltung zur Verfügung. Die Buchhandlung erhält den Zugangslink für das Online-Portal zur Weiterleitung an Interessierte (oder verweist Interessierte an den Verlag) .

Die Buchhandlung bewirbt die Veranstaltung (über ihre Website, Adress-Verteiler, Mailings o.Ä.).

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Christian Jungermann
SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Str. 25
76133 Karlsruhe

Tel.: 0721 3719-0
info@singliesel.de
www.singliesel.de



EVENTANGEBOT ONLINE

forum
independent
www.forum-independent.de



Yoga auf dem Stuhl
für Senioren
Christine Grein-de Lima

Veranstungsverlauf

- Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung der Autorin
- Praktische Einheit: Yoga auf dem Stuhl mit Christine Grein-de Lima
- Vorstellung des Buchs

Das Buch im SingLiesel Verlag

Yoga im Alter? Natürlich sind dabei ein paar Besonderheiten zu berücksichtigen. So lassen bspw. die körperlichen Fähigkeiten im Alter einfach nach. Deshalb machen wir Yoga nicht im Stehen, sondern im Sitzen auf dem Stuhl.

In diesem Buch lernen Sie Übungen kennen, die Sie ganz einfach in den Tagesablauf integrieren können. Sie erfahren, wie Sie eine Yoga-Einheit gestalten. Und erfahren so die wohltuende Wirkung von Yoga.

128 Seiten mit Abbildungen, Softcover

EUR 19.95 (D) / EUR 20.60 (A)

978-3-948106-10-2

Erscheint im November 2021

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Christian Jungermann
SingLiesel Verlag
Fritz-Erler-Str. 25
76133 Karlsruhe

Tel.: 0721 3719-0
info@singliesel.de
www.singliesel.de

