



Yoga für Seniorinnen und Senioren in Welschbillig

**Dienstags,
10:00 – 11:00 Uhr
Start: 20. Mai 2025**

8-teiliger Yoga-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Yoga sanft üben möchten. Die Yogaübungen werden auf dem Stuhl sitzend praktiziert, ergänzt durch leichte Bewegungen im Stand. Im Vordergrund stehen ruhige, bewusst ausgeführte Bewegungen.

Gelenke und Muskeln werden gekräftigt, die Beweglichkeit erhöht und das Körpergefühl wird verbessert. Verspannungen lösen sich auf. Ergänzt wird das Yoga Programm durch Atem- und Entspannungsübungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Referentin:

Theresia Birk, Yogalehrerin, DOSB Übungsleiterin
B-Lizenz (Sport in der Prävention)

Veranstaltungsort

Gemeindehaus Welschbillig

Burgstr. 1

54298 Welschbillig

Eingang Foyer: Hauptstraße

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de

oder telefonisch unter: **0651/715-16126**

(telefonische Anmeldung: Montag, Dienstag und Donnerstag, vormittags)

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kurstermine:

20.05./27.05./03.06./11.06./24.06./02.07./15.07./22.07.

Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. Gabriele Philippi

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Ort

Paulinstraße 60, 54292 Trier

Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

**Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
in Rheinland-Pfalz

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



SPITZENVERBAND



Die Gesundheitskasse.



BKK



ikk



SVLFG



KNAPPSCHAFT
für seine Gesundheit!



vdek
Die Ersatzkasse