



im Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt

Yoga auf dem Stuhl

Wann? 29. Januar 2026
14 – 15:30 Uhr

Wo? AWO Begegnungsstätte Gräfenthal, Obere Coburger Straße 36
98743 Gräfenthal

Worum geht es bei der Veranstaltung?

Annett Weidt bietet regelmäßig die Veranstaltungsreihe „**Yoga auf dem Stuhl**“ an.

Dieses Bewegungsangebot richtet sich speziell an ältere Menschen ab 63 Jahren, die allein leben, ihre Beweglichkeit fördern und gleichzeitig Entspannung erleben möchten – ganz ohne Bodenübungen oder sportliche Vorkenntnisse.

Was erwartet Sie?

50 – 60 Minuten sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen – im Sitzen oder mit leichtem Stand, Atemübungen zur Förderung der inneren Ruhe Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Im Anschluss Gemeinschaft, Austausch und Freude in angenehmer Atmosphäre. Die Übungen sind einfach, alltagstauglich und werden einfühlsam angeleitet. Alle Interessierten sind herzlich willkommen, ganz gleich ob mit oder ohne Bewegungseinschränkungen.

Annett Weidt - Beraterin

VG Schiefergebirge, EG Kaulsdorf, Stadt Leutenberg und Umgebung

Anmeldung:

0152 – 223 726 49

E-Mail: agathe.schiefergebirge@awo-saalfeld.de

Sie haben Fragen zum Projekt?

www.agathe-thueringen.de

gefördert vom Thüringer Sozialministerium

agathe
älter werden in
der Gemeinschaft

Ein Angebot für
ältere Menschen in
Saalfeld-Rudolstadt



**Teilnahme am Yoga ist kostenfrei.
Nur nach Anmeldung. Begrenzte Plätze.**