


Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Regionales Diakonisches Werk
des Diakonischen Werks
in Hessen und Nassau e.V.

Pressemitteilung

Bereich Freiwilligen- und
Generationenarbeit

Annette Schröder
Telefon: 06103 9875-16
Telefax: 06103 9875-20
Annette.schroeder@diakonie-
of.de

Dreieich, 20.09.2019

„Yoga auf dem Stuhl“ in der Winkelsmühle

Beim Kurs „Yoga auf dem Stuhl“, der jeweils dienstags von 10.00-11.30 Uhr in der Winkelsmühle stattfindet, besteht für Interessenten nach den Herbstferien, ab 15. Oktober, die Möglichkeit einzusteigen und die Kursinhalte kennenzulernen.

Angeleitet von der Yogalehrerin Heike Krack, können Sie auch im Sitzen etwas für Ihre Gesundheit tun, wenn Angebote auf der Matte zu beschwerlich sind.

Beim Yoga auf dem Stuhl werden neben der Beweglichkeit insbesondere Konzentration und Entspannung durch Atemübungen gefördert. Die Gruppe wird fortlaufend angeboten.

Ein Fahrdienst kann bei Bedarf in Anspruch genommen werden.

Die Winkelsmühle ist barrierefrei.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich: DIE WINKELSMÜHLE, An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich-Dreieichenhain, Telefon 06103 - 98 75 -25 oder -16 oder begegnungsstaette@diakonie-of.de.