



**Löwenstark**

Psychotherapie und Yoga

Vital und entspannt durch den Tag.

# SENIOREN YOGA AUF DEM STUHL

Hannover • Garbsen • Umland

- Wohlbefinden steigern
- Durchblutung verbessern
- sanft die Muskulatur stärken
- Beweglichkeit erhöhen
- Lösen von Verspannungen und Schmerzen
- Selbstheilungskräfte aktivieren

Die Yogaübungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt. Sie werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt.



**Löwenstark**  
Psychotherapie und Yoga

Sindy Schwarz  
Oberstraße 13 A  
30167 Hannover

☎ 0152 262 40 366  
@ info@loewenstark-hannover.de  
www.loewenstark-hannover.de

Dipl.-Psychologin  
Yogalehrerin

Vital. Ausgeglichen. Lebensfreude.