



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.