



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Treffpunkt Gesundheit

Yoga auf dem Stuhl

Entspannen Sie sich, bewegen Sie sich, und fühlen Sie sich besser – mit Yoga auf dem Stuhl!

Yoga auf dem Stuhl kombiniert einfache Yoga-Übungen mit Atemübungen. Es ist eine sanfte Methode, um Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Alle können mitmachen!

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Keine Anmeldung nötig!

Wann?

21. Mai | 11. Juni | 25. Juni 2025

jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr

Wo?

VHS Ludwigshafen, Raum 403

Bürgerhof

67059 Ludwigshafen

Fragen?

Melden Sie sich gerne bei SALuMa unter 0151-23505377 oder bei Selina Ernst (sernst@lzg-rlp.de oder 06131 20269-763).

Weitere Angebote finden Sie unter:

www.agfrlp.de/vorderpfalz-ludwigshafen



SALuMa e.V.

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



Ludwigshafen
Mai – Juni 2025