

Vitalisierungswoche im Frühling

In dieser Woche werden wir vieles erleben, was Körper, Seele und Geist beruhigt, nährt und erfrischt. Durch ein vielseitiges Bewegungsprogramm werden ihre Muskeln gestärkt, ihr Gleichgewichtsgefühl und die Beweglichkeit verbessert, dass wiederum das Unfallrisiko verringert und ihr Wohlbefinden stärkt. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet Rückengymnastik, Yoga, Kraft/Ausdauertraining, Aqua Fit, Fascientraining, und verschiedene Frischluftaktivitäten. Auch die Entspannung und das Wellnesen kommen nicht zu kurz – auf Wunsch können auch Massagen gebucht werden.

Nach dieser Ferienwoche starten Sie mit neuen Kräften, erholt und um einige Erlebnisse reicher in den Alltag.

Yoga für Sehbehinderte

Yoga fördert Entspannung, Konzentration, Beweglichkeit und stärkt Ihre Gesundheit. Yoga hat auch einen positiven Einfluss auf das innere Gleichgewicht und verbessert die Atmung. In drei Einheiten machen wir eine Einführung in´s Yoga für Sehbehinderte. Sie lernen einige Yogaübungen, die Sie zuhause gut umsetzen können, welche Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensfreude und Ihre Gesundheit verbessern. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung.