

## In diesen Kursen gibt es noch freie Plätze:

### Stuhl-Yoga

Stuhl-Yoga adaptiert klassische Yoga-Übungen für den Sitz. Auf einem stabilen Stuhl führen wir Posen, Atemübungen und Meditationen in einer entspannten, sitzenden Position durch – ideal für alle Alters- und Fitnessstufen. Vorteile von Stuhl-Yoga sind mehr Flexibilität und Mobilität, sanfte Dehnungen und Drehungen, welche die Beweglichkeit ohne Überforderung steigern.

- Gelenkschonend:** Übungen am Stuhl schonen Knie, Hüften und Rücken – perfekt bei Schmerzen oder Problemen.
- Barrierefrei:** Inklusive Praxis für Menschen mit Mobilitäts einschränkungen oder Verletzungen.
- Stressabbau:** Bewegung, Atmung und Meditation vermitteln Ruhe und Gelassenheit.
- Körperwahrnehmung:** Bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen stärken das Körperbewusstsein.
- Bessere Haltung:** Regelmäßige Praxis unterstützt eine aufrechte Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

#### Stuhl-Yoga eignet sich für:

**Senioren:** Bleiben fit, flexibel und aktiv.

**Menschen mit körperlichen Einschränkungen:** Geeignet bei Verletzungen, Erkrankungen oder Einschränkungen.

**Büroalltag:** Ideal fürs Büro – am Schreibtisch praktizierbar, Verspannungen lösen, Haltung und Rückenprobleme verbessern.

**Yoga-Anfänger:** Perfekte sanfte Einstiegsstufe vor dem Übergang zu traditionellen Posen.

**Es finden zwei Kurse statt. Diese laufen noch bis zum 11. Dezember. Seiteneinsteiger sind willkommen!**

- Kurstermine:** Kurs 1: donnerstags, 10.00 bis 11.30 Uhr  
Kurs 2: donnerstags, 19.00 bis 20.30 Uhr
- Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen

Haben Sie Freude an der englischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? In unserem Kurs sind Sie genau richtig! Hier lernen Sie, die englische Sprache in unserem Alltag und in den Medien besser zu verstehen. Auch für die nächste Reise sind Englischkenntnisse von Vorteil. Unser erfahrener Kursleiter, selbst ein Senior, bringt Geduld und Verständnis mit und sorgt dafür, dass das Lernen auch im fortgeschrittenen Alter Spaß macht.

**Der Kurs hat am 18. November begonnen. Auch hier sind weitere Interessenten herzlich willkommen!**

- Kurstermin:** dienstags & mittwochs, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

### Augengesundheit für Beruf und Alltag am 22. & 23. November

Augen zu und durch – den Spruch kennen Sie sicher. Doch gerade bei der Gesundheit Ihrer Augen sollten Sie den Vers lieber nicht zu ernst nehmen. Durch dauerhafte Bildschirmnutzung beanspruchen wir unsere Augen heute mehr denn je. Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. Umso wichtiger ist es, sich um die Augengesundheit zu kümmern.

- Kurstermine:** Samstag, 22. November, 14.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 23. November, 09.00 bis 14.00 Uhr
- Kursort:** Kreisvolkshochschule Sömmerda

**Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Melden Sie sich noch schnell an:**