



Jetzt informieren
& anmelden

Yoga bei Diabetes? Ja. Genau dafür.



Sanfte Bewegung, bewusste Atmung und Entspannung können helfen, Stress zu reduzieren und Bewegung sicher in den Alltag zu integrieren.

Wochenendseminar für Menschen mit Diabetes

4.–6. Dezember 2026
Sportschule Hennef

Das erwartet Sie:



Yoga auch ohne
Vorerfahrung



Wissen rund um Diabetes,
Bewegung und Stress



Begleitende Messungen



praktische Impulse
für zu Hause

