

YOGA 65+

Neue Kurse beginnen am 08. Januar 2025!

Kurs 1 mittwochs von 13.45 bis 14.45 Uhr

Kurs 2 mittwochs von 15.15 bis 16.15 Uhr

**Kostenlose Schnuppertermine für Neulinge jeweils 14.15 Uhr am
28.11.2024 oder 4.12.2024 oder 11.12.2024 oder 18.12.2024**

Kurskosten: 130 Euro (für 10 x 60 min)

Wo? Deine Nachbarschaftshilfe, Brunnenstr. 28 in Baldham

(barrierefreier Zugang)



**Niemand ist zu alt für Yoga. Wer atmet, kann Yoga.
Sich lebendig und zufrieden zu fühlen hat etwas mit
Körperbewusstsein und Selbstliebe, aber auch mit Ruhe, Entspannung
und innerem Frieden zu tun. ->>> siehe Seite 2**

www.herbstyoga.de

Zorneding/ Oberbayern

Achtsamer Stuhl-Yoga für besondere Bedürfnisse

Yoga ist keine Akrobatik, wie es oft in den Medien dargestellt wird. Yoga ist in jedem Lebensalter möglich und fördert zum Beispiel auch den Umgang mit chronischen Erkrankungen wie Arthrose oder Rheuma. Yoga ist kein Allheilmittel, aber es kräftigt sanft Körper und Geist und hilft Veränderungen im Leben anzunehmen, Negatives loszulassen.

Dieser spezielle Yogakurs, der auch als Präventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird, richtet sich an den Bedürfnissen im höheren Lebensalter aus. Wer an diesem Kurs teilnehmen möchte, muss nicht beweglich oder sportlich sein. Selbst mit körperlichen Einschränkungen ist eine Teilnahme möglich, denn Yoga 65+ wird nicht auf der Matte am Boden praktiziert, sondern auf dem Stuhl. Neben Sitzhaltungen gibt es auch einige Bewegungen im Stehen, die die Balance fördern und der Sturzprophylaxe dienen sowie wichtige Atem- und Meditationsübungen zur Entspannung.



Kursleiterin: Antje Krumpholz, langjährige Yogalehrerin BDY/EYU mit medizinischer Weiterbildung ist für Rückfragen bzw. für eine Anmeldung unter 0178 – 2713210 mobil erreichbar.

www.herbstyoga.de

Zorneding/ Oberbayern