



Hatha Yoga für ältere Menschen

Montag 10.15 – 11.15

Yoga ist ein bewusster und kreativer Weg mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen.

Durch das Üben der verschiedenen Aspekte des Hatha Yoga, wie Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation wird die Beweglichkeit erhalten, Muskelkraft und Knochen gestärkt und der Energiefluss angeregt. Ebenfalls wird die Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult, was zu einer besseren Atmung, mehr Vitalität und Wohlbefinden verhilft. Die Übungen werden langsam, ruhig und dynamisch ausgeführt und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Kosten: Pro Lektion 20.-, zahlbar quartalweise

Fortlaufender Kurs: Einstieg, auch für AnfängerInnen, jederzeit möglich

Anmeldung/Informationen:

Ginette Geiser, dipl. Yogalehrerin YS, Tel. 061 321 03 46, 079 758 18 73, yoga@magi.ch, www.yogakurse.ch