

YOGA Beschreibung

YOGA "GOLDEN AGE"

Yoga "Golden Age" ist ein Angebot für Frauen und Männer über 60+/-

Ein sanftes behutsames und individuelles Yogaprogramm, das einerseits ruhige Körperhaltungen und andererseits auch fließende Yoga Übungsfolgen beinhaltet. Beckenbodentraining ist integriert. Flexibilität und Kraft kann verbessert bzw. erhalten werden.

Durch einen bewussten Atem, Mantras (z.B. "OM"), Mudras (Hand- und Fingerbewegungen), Meditation (Sitzen in der Stille) und Tiefenentspannung wirkt Yoga auf ganzheitlicher Ebene positiv. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt den physischen Körper, atmet tiefer und entspannt bewusst. Vitalität und Lebensfreude erhöhen sich ganz von selbst. Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Alterssteifigkeit, Balancefähigkeit, Konzentration, Entspannung können positiv beeinflusst werden. Yoga bringt mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstheit ins tägliche Leben.

Ich biete Yoga Übungen im Sitzen, im Stehen, an der Wand und auf der Matte an. Jede Person macht soweit mit, wie sie kann. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst.

Die Yogaeinheit dauert 90 Minuten. Bitte vor der Yogaeinheit mindestens 2 Stunden nichts essen.

Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitnehmen.

Für wen ist Yoga "Golden Age" geeignet?

Sie sind noch relativ fit & möchten Ihre Beweglichkeit und Kraft erhalten bzw. verbessern. Sie brauchen bei den Übungen ein langsames individuelles Tempo. Sie können selbständig ohne Gehhilfen gehen. Sie bewegen sich gerne und freuen sich auf Anregungen und Abwechslung im Übungsangebot.

Diesen Yoga Kurs finden Sie unter [Kursübersicht](#).

