

Yoga für Spätberufene

Die positiven Wirkungen des Yoga sind auch für ältere Menschen leicht zu erfahren, denn sowohl auf dem Stuhl als auch ggf. beim Wechsel auf die Yogamatte sind die Haltungen und Bewegungsfolgen leicht ausführbar und achtsam erlernbar.

Die Verbesserung von Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit, Balance und Stabilität bringen Lebensfreude und stärken die Sicherheit im Alltag.

Entspannungsübungen und Meditation bringen innere Ruhe, Gelassenheit und Frieden.

Der Einstieg in den fortlaufenden Kurs möglich.




Termin

Immer Montag,
11:00 -12:00 Uhr

Leitung

Petra Mahr,
Yogalehrerin (BDY)

Kosten

60,00 € / 45,00 € für
Mitglieder,
6 Termine 

Anmeldung

erforderlich,
Quereinstieg jederzeit
möglich



Dreycedern e.V.

Treffpunkt Gesund-
heitsbildung in der
zweiten Lebenshälfte

Altstädter Kirchenplatz 6
Tel. 09131 90768-00
info@dreycedern.de
www.dreycedern.de