

# 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 ist möglich.



## Termin

montags,  
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

