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.

Dreycedern e.V.

Termin
montags,
11:00 - 12:00 Uhr

Leitung
Petra Mahr,
Yogalehrerin (BDY)

Kosten
60,00 € / 48,00 € für Mitglieder,
6 Termine

EP%

Anmeldung
erforderlich,
Quereinstieg jederzeit möglich

Quelle: Yan Krukau – pexels.com

Dreycedern e.V.
Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Altstädter Kirchenplatz 6
91054 Erlangen
Tel. 09131 90768-00
info@dreycedern.de
www.dreycedern.de