

YOGA für Senioren

Dieser Kurs ist maßgeschneidert für Senioren, die bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben möchten.

Durch leichte Übungen wird die Atemkapazität gesteigert, die Gelenke werden beweglicher, der Rücken wird gestärkt und der Blut- und Lymphkreislauf wird gefördert. Körper und Geist entwickeln Widerstandskraft und Gesundheit.

Das Üben in der Gruppe soll Freude bringen und in einem gemütlichen Tempo angegangen werden. Yoga ist ganz besonders im hohen Alter ein willkommenes Geschenk.

Verstärkt bieten wir unsere Kurse auch in Seniorengemeinschaften, -heimen und -residenzen an. Wir freuen uns darauf zu Ihnen zu kommen.