

# Yoga für Erwachsene 60+

**Zeit: Dienstag, 9:30 – 10:45 Uhr**

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins umzugehen.

Die Yoga-Praxis beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Diese ursprünglich aus der indischen Philosophiestammenden Übungen können in jedem Alter praktiziert und in jedem Alter begonnen werden.

Durch das Üben von Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation wird der Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft erhöht und die Knochen gestärkt. Außerdem werden Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult, was wiederum zu einem Leben im „Jetzt“ anleitet, zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit führt. Die Yoga-Übungen werden langsam und mit nach innen gerichteten Fokus ausgeführt.

Yoga ist ideal für Menschen, die die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.

Übungszeiten: Dienstag von 9.30 bis 10.45 Uhr in den Gemeindewerken

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen

Gerne zum Schnuppern kommen!

**Kontakt:**



Barbara Steger

Telefon 09103/8758