

Senioren Yoga – bleibe körperlich und geistig fit und gesund

Yoga ist eine alte aus Indien stammende Wissenschaft, die den Körper aktiviert, vitalisiert und den Geist stimuliert.

Im **Senioren Yoga** werden die Yogaübungen (Asanas) unter professioneller Begleitung sanft aufgebaut und auf die aktuellen und individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Die Übungen sind mittels Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln wie Stühle, Decken, Blöcken oder Bolster sowie mit unterstützenden Atemübungen für jeden Menschen bis ins hohe Alter durchführbar.

In zunehmenden Alter baut der Körper ab. Senioren Yoga fördert die Beweglichkeit sowie die Muskelkraft und stärkt die Knochen. Zudem werden in der Stunde die verschiedenen Sinne zur Verbesserung des Gleichgewichts aktiviert. Das alles trägt zu mehr Vitalität und einem besseren Wohlbefinden bei. Beschwerden wie Kreislaufprobleme oder Bluthochdruck werden positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt. Mit einer abschliessenden Entspannung kommen Körper und Geist zur Ruhe.

Neuer Kurs

Senioren Yoga Mittwoch 10.00-11.15 Uhr

Der Kurs startet ab 8 Anmeldungen. Er findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

Kosten

Ein 10er Abonnement kostet Fr. 280.- und ist 4 Monate gültig. Weitere Abovarianten sind auf der DO Yoga Schulordnung ersichtlich.

Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Yoga sollte mit leerem Magen geübt werden.

Wer mal eine Klasse nicht besuchen kann, hat folgende Ausweichmöglichkeiten in andere sanfte Yogaklassen: Donnerstag Nachmittag, 13.30 Uhr (Frauenklasse), Freitagmorgen 8.30 Uhr oder Samstag 10 Uhr.

Kontakt und Anmeldung

Homepage: www.do-yoga.ch/kurse

Telefon: 056 222 73 37

Mail: info@do-bewegt.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!