

16. Dezember 2020



Heute wäre eigentlich Yoga gewesen. Leider ereilte uns der Lockdown nun doch schneller als gedacht. Damit ihr trotzdem etwas Yoga zu Hause machen könnt, haben wir uns etwas Schönes für euch überlegt.

Ab 2021 treffen wir uns wieder zum Yoga. Jeden Mittwoch 14:00 Uhr haben wir Yoga für Teilnehmende ab 60. Um 17:30 und 19:00 Uhr bieten wir Yoga für Einsteiger und Mittelstufe an.



Yoga für Senioren – Yoga kennt kein Alter

Du bist so jung, wie deine Wirbelsäule beweglich ist .
Sanftes Yoga verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Darüber hinaus werden durch die sozialen Kontakte in der Gruppe Lebensfreude und Lebensenergie gestärkt, die Lebensqualität erhöht.



Baum : Der Yoga Baum unterstützt deine Verwurzelungen Verbindung mit der Welt.
Er gehört zu den Grundlagen-Übungen, die sich besonders positiv auf dein Gleichgewicht und deine Konzentration auswirken.

- *öffnet deinen Brustkorb
- *unterstützt die freie und gleichmäßige Atmung
- *macht deinen Geist und dein Inneres frei



Krieger II :Der Krieger II ist die perfekte Asana, um deine Balance und Standfestigkeit zu stärken

- *stärkt Schultern, Arme, Beine und Knöchel
- *öffnet Schultern, Brust und Lunge
- *hilft bei Problemen im unteren Rücken
- *wirkt sich positiv auf Selbstbewusstsein aus.



*Liebe Grüße
aus der
Pusteblume!*

