



## **Beweglich, lebensfroh und fit bleiben**

### **Rückengymnastik und AchtsamkeitsYoga**



Je älter wir werden, desto wichtiger wird es, für unseren Körper und unser Wohlbefinden zu sorgen. Auch bei körperlichen Einschränkungen oder wenn der Körper durch Krankheiten geschwächt wurde, ist es daher nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen ab 60 Jahren.

#### **Mit Yoga Sicherheit im Alltag schaffen**

In diesem Kurs werden die Übungen (aus der Yogatherapie) hauptsächlich im Sitzen oder am Stuhl durchgeführt – und das mit besonderer Empathie und Sensibilität für Ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen. Hier stärken Sie alle Muskelgruppen, aktivieren Ihren Körper und halten Ihre Gelenke geschmeidig.

Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem werden hier gestärkt, berücksichtigt – und dank vielseitigen Konzentrationsübungen kommt auch der Geist nicht zu kurz. So schaffen Sie mehr Sicherheit im Alltag, bleiben gesund und gelangen zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Bei allen Übungen lege ich besonderen Wert darauf, Tempo und Intensität jederzeit Ihren individuellen Voraussetzungen anzupassen

Kursleitung: Diana Buntschu      Tel: 079 660 52 62



**YOGASUNSHINE**