

NEU & KOSTENLOS:

YOGA für Senioren

Der Stuhl als Sportgerät



Bielsamkeit, Elastizität, Koordination und Kraft lassen im Alter nach. Viele, die an Yoga interessiert sind, scheuen den Besuch eines Yogakurses aus Angst, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein – vielleicht aufgrund ihres Alters, körperlicher oder gesundheitlicher Einschränkungen.



Senioren yoga



mit dem Stuhl

wurde speziell für diese Menschen entwickelt. Der Unterricht passt die Asanas an die Bedürfnisse der Übenden an, alternative Haltungen werden angeboten und die Übungssequenzen weniger schnell und kraftraubend ausgeführt. Trotz allem bleibt der Unterricht anspruchsvoll und ausgerichtet auf das Ziel einer gesundheitsfördernden und altersgerechten Yogastunde.

In bequemer und funktionaler Kleidung macht es richtig Spaß!

- Wann?** Jeden Mittwoch von 10:30 bis 11:30 Uhr
Start **08.07.2020**
- Anmeldung?** Bitte **unbedingt** anmelden. Unter info@billabong-family.de oder 069-98957795
- Kosten?** Das Angebot ist **kostenlos**.

Aufgrund der aktuellen Lage ist eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht möglich. Bitte füllen Sie auch einen Kontaktbogen aus.

Ich freue mich schon auf Sie! *Ihre Rita*