



Haus für Yoga
und
Gesundheit

Martinshütter Weg 16, 41352 Korschenbroich- Kleinenbroich

YOGA 65+

auf dem Hocker

Fitness für die Wirbelsäule

**beugt Rücken- und Gelenkschmerzen
vor**

**harmonisiert das Nerven- und
Hormonsystem**

führt zu Ruhe und Gelassenheit

Die sanften Bewegungen und individuelle Übungsvarianten auf dem Hocker, im Stand und in Rückenlage sorgen für Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Entspannungs- und Meditationssequenzen runden die Yogastunde ab.



fon: 02161 999 30 76 , e-mail: info@haus-fuer-yoga.de

<http://haus-fuer-yoga.de/>



Haus für Yoga
und
Gesundheit

Martinshütter Weg 16, 41352 Korschenbroich- Kleinenbroich

donnerstags von 10:00 – 11:15 Uhr
10 UE a. 75 Min., € 160,--



Wissenschaftlich Studien beweisen:

Wer in seinen späteren Lebensjahren Yoga praktiziert, gewinnt nicht nur an Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch einen klaren und frischen Geist.

Yoga öffnet den Blick für die Schönheit des Lebens und für die inneren kreativen Potentiale des Menschen, die auch im Alter noch gelebt werden wollen.

Der Körper des Menschen zeigt auch in den späteren Jahren eine hohe Bereitschaft, kraftvoll und beweglich zu sein und Fehlhaltungen auszugleichen.



fon: 02161 999 30 76 , e-mail: info@haus-fuer-yoga.de

<http://haus-fuer-yoga.de/>