

Yoga kennt kein Alter!



Ich biete Yoga-Praxis für die Generation 60+ an!
Auch dann, wenn du noch nie Yoga praktiziert hast,
freue ich mich auf Dich.

Yogakurs 60+, jeden Mittwoch von 10.30 - 11.30 Uhr

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu
einem gesunden Körper bei, kann in jedem Alter
erlernt werden und sorgt für mehr Energie, Vitalität
und Lebensfreude.

**Yoga eignet sich ideal zur Prävention von Alterserscheinungen und
kann helfen bei:**

- **Alters-Diabetes**
- **Gleichgewichtsstörungen**
- **Osteoporose und Arthrose**
- **Knie-, Hüft- oder Schulterproblemen**
- **Blasenschwäche**
- **Kreislaufproblemen**
- **Bluthochdruck**
- **Atemwegsproblemen**
- **Schlafstörungen**
- **Ängsten**