

Yoga kennt kein Alter Sanftes Yoga für Senioren

Donnerstag 09.15 – 10.30 Uhr
Donnerstag 11.00 – 12.15 Uhr

mit Denise Guldemann
dipl. Yogalehrerin SYV und EYU



**Yoga ist für alle und für jedes Alter. Du kannst zu jedem Zeitpunkt
deines Lebens beginnen. Auch wenn du schon über 65, 70 oder
80 und ein/e absolute/r Anfänger/in bist: Herzlich willkommen!
Es gibt keinen besseren Zeitpunkt für den Start als jetzt.**

In dieser sanften Yogalektion für Senioren praktizieren wir Hatha Yoga mit Fokus auf Leichtigkeit und Festigkeit mit der Unterstützung von Hilfsmitteln wie: Decke, Bolster, Gurte und Stuhl.

Hatha Yoga ist ein auf den Körper ausgerichteter Übungsweg, der auf der inneren Verbindung von Körper, Seele und Geist basiert.

Es ist ein bewusster Zugang zu Körperübungen, die die ganze Person miteinbeziehen, was gerade für ältere Menschen sehr wichtig ist. Auf der körperlichen Ebene stärkt Yoga alle Funktionssysteme, gleicht sie aus und wirkt befreiend. Auf der seelischen und psychischen Ebene verbessert Yoga die Konzentration, beruhigt und festigt das Gefühlsleben und schenkt den Übenden eine offenere Perspektive des eigenen Lebens. Auf der spirituellen Ebene vertieft Yoga die Bewusstheit, vermittelt dem Geist und dem Körper Ruhe und Frieden. Auf diese Art wird das Alter zu einer Zeit des inneren Wachstums und Erleuchtung.

YOGA

I N K I L C H B E R G

Kombiniert mit einem bewussten Einsatz des Atems, bewirkt die Yogapraxis:

- Einen Abbau von Steifheit und Verspannung im Körper
- Eine Vergrösserung der Vitalität, Stärke und Lebenskraft
- Eine Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination.
- Beugt einer Verkrümmung der Wirbelsäule vor.
- Fördert und unterstützt die Verdauung und die Nahrungsaufnahme.

Dank Yoga bleiben Körper und Geist offen und beweglich:

- Dynamische Bewegungen, die den Kreislauf und Atmung anregen.
- Übungen, die die Gelenke beweglich halten, den Druck auf die Gelenke lindern und die Knochen festigen.
- Standhaltungen und energetische Abläufe, die das Gleichgewichtsgefühl fördern.
- Kraftvolle Übungen, um Muskelkraft aufzubauen oder zu bewahren und den Erhalt der Knochendichte zu unterstützen.
- Meditationsübungen und Visualisierungen, um ein Gefühl von Ganzheit, Integration von Körper und Geist, sowie die Selbstakzeptanz fördern.
- Entspannung und Atemübungen.
- Herzöffnende Übungen, Rückbeugen, die unsere Körperhaltung öffnen, die Lebensgeister anregen und den Blick erweitern.
- Umkehrstellungen, eine Quelle der Lebenskraft.

Komm einfach so wie du bist und melde dich für eine unverbindliche Probelektion für CHF 20.-- an.

Ich freue mich auf dich!

Ich konnte mich nie damit zufriedengeben, am Feuer zu sitzen und einfach zuzusehen. Das Leben muss gelebt, die Neugier muss lebendig gehalten werden. Man darf dem Leben niemals den Rücken kehren, egal aus welchem Grund. (Eleanor Roosevelt)

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch