

Yoga 60+ Freudvoll bewegt II

10 Termine, ab Mittwoch, 2. Dez 2026, 09:00 - 10:15 Uhr

Yoga 60+ | Freudvoll bewegt in den besten Jahren

In diesem Yogakurs stehen die Freude an der gemeinsamen Bewegung sowie der Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Balance für einen selbstbestimmten, aktiven Alltag im Mittelpunkt.

Sanfte, gesundheitsfördernde Yogaübungen unterstützen dich dabei, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit zu fördern sowie Stabilität und Gleichgewicht zu stärken. Wohlwollendes Gewahrsein und Entspannungsübungen fördern das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Ich passe alle Übungen rücksichtsvoll an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden an – viele Übungen finden am Stuhl statt oder sind mit Unterstützung des Stuhls möglich.

Jeder ist herzlich willkommen – genau so, wie er ist.
Der Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.



Mag. Dr. Cornelia Sterner-Zahrnhofer

"Fältchen entstehen dort, wo gelächelt wurde."
— Jimmy Buffet

Anmeldung:

Mag. Dr. Cornelia Sterner-Zahrnhofer
office@yococo.at
0680/2311100
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 160,-/ 10 Einheiten

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen