

Yoga 60+ und Senioren

Mittwoch, 9. Sep 2020, 10:45 - 12:00 Uhr

„Man ist nie zu alt, um Yoga zu üben. Man ist höchstens zu alt, um Yoga nicht zu üben."

Yoga für Senioren leistet einen wertvollen Beitrag, um das Leben in fortgeschrittenem Alter in guter geistiger und körperlicher Verfassung verbringen zu können.

Es erhält und verbessert die Beweglichkeit und Koordination, vermittelt einen bewussten Umgang mit den Erscheinungen und Erfahrungen des Alterns und schenkt Begeisterung und Lebensfreude.

Viele Übungen auch am Sessel möglich!!!!!

Einstieg jederzeit nach Absprache möglich!



Silvia Egger

Silvia Egger
Seniorenyoga Lehrerin
Klang Yoga Lehrerin

Anmeldung: (bis 23.08.2020)

Silvia Egger
silviaegger@a1.net
0664 / 45 41 509
www.eisenbergerhof.at

Preis:

10 EH € 120,-
10 EH € 110,- für LeNa Mitglieder

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen