



## Yoga 70+

4 Termine, ab Mittwoch, 21. Sep 2022, 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  
Senioren yoga Lehrerin  
Klang Yoga Lehrerin



Silvia Egger

### Anmeldung:

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

### Preis:

10 EH € 135,-



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

