



## Yoga 50+

Mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr  
18.9. – 13.11.2019

Donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr  
19.9. – 21.11.2019

## Yoga 50 +

Viele Menschen erleben, dass der Körper mit zunehmenden Alter unbeweglicher wird, dass die aufrechte Haltung nicht mehr so leicht gelingt und vielleicht der Körper etwas aus der Form gerät.

Im Kurs werden einfache Yogaübungen vermittelt, welche die Beweglichkeit verbessern und zu einer neuen Spannkraft der Wirbelsäule führen. Sie lernen in den Stunden Ihre Gedanken zu ordnen, was zu innerer Ruhe und körperlicher Entspannung führt. Bei akuten Erkrankungen sollte vor Kursbeginn eine Abklärung mit Ihrem Arzt stattfinden.

*Kursleiterin: Claudia Hübscher – Stern, Yogalehrerin*

### **Kursgebühr:**

**8 Termine € 92,- / ermäßigt € 73,-**

ALG 2-Empfänger: € 30,-