

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 14.12.2022 um 09:30-11:25

Titel: ABGESAGT: Yoga Gold

Speziell für ältere Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen!

Yoga vereint Körper und Geist. Die anmutig scheinenden Bewegungen fördern die Aktivierung von Muskelgruppen, Sehnen und Bändern und regen die Durchblutung an.

Die nachweislich positiven Effekte der Übungseinheiten vertreiben Steifheit und Trägheit.

Gerade ältere Menschen können von diesen Effekten profitieren. Bei "Yoga Gold" haben auch ältere Menschen, die nicht mehr im Schneidersitz auf einer Matte sitzen möchten, die Möglichkeit Yoga auf einem Stuhl oder im Stehen zu praktizieren. Die Übungen trainieren den gesamten Körper auf behutsame Weise. Sie schulen Ihr Körperbewusstsein, stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Flexibilität und Ihren Gleichgewichtssinn und helfen, durch die bewusste Atmung, das Lungenvolumen zu verbessern.

Yoga-Zusatzkosten für die Zeit vom 05.09.-21.12.22: 24€

Trainerin: Petra

---