

NEU +++ NEU +++ NEU +++



Sanftes Yoga

für
Senioren
und Einsteiger

Übungsleiterin: Nora Waldau

Donnerstag 16.00 bis 17.00 Uhr

Beginn: 1. Oktober 2020

Ort: Gymnastikhalle

MOBILITÄT

STABILITÄT

FLEXIBILITÄT

Durch gezielte Übungen, die wir im Einklang mit dem Atem ausführen, mobilisieren wir verschiedene Körperbereiche. Wir schulen den Gleichgewichtssinn und dehnen uns. Durch den Einklang von Atem und Bewegung bringen wir unseren Geist zur Ruhe.

Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die Ältere, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen. Es richtet sich aber auch an all diejenigen, die einfach nur nach einer schonenderen Art des Übens suchen.

Bitte eigene Matte, Kissen und evtl. Decke mitbringen!

+++++

Kontakt:

gaby.pernegger@spvgg-erlangen.de

☎ 0177- 465 8882

ursula.gumbrecht@spvgg-erlangen.de

☎ 09131 - 494 46