



Yoga für Senioren, die kein Yoga wollen, aber flexibler werden möchten

Im Alltag merken Sie, dass Sie unbeweglicher sind und Ihnen der Körper zunehmend zu schaffen macht. Sie merken auch, dass Ihnen etwas mehr Körperarbeit gut tun würde, wären auch bereit dafür, aber scheuen sich, in eine Gruppe zu kommen?

Ich möchte Ihnen die Gelegenheit geben, damit Sie sich trauen!

Deshalb biete ich in einer kleinen Gruppe, bodenständig, bayrisch und humorvoll individuelle Yogahaltungen an und gebe Ihnen Hilfsmittel an die Hand, damit jeder, angenehm und sicher, wieder in einem gesundem Maß flexibler wird.

Ich habe eine gut 20-jährige Yogalehrererfahrung und zwei fundierte Yogalehrerausbildungen. Die Zentrale Prüfstelle Prävention hat mich und einige Kurse von mir zertifiziert.

Kursbeginn: Freitag 10.11.2023, 10.45 – 11.45 Uhr, in den Räumen der NBH, Wörthsee, Am Teilsrain 10.

Kurskosten: 120,00 Euro für 6 Einheiten.

Kursleitung: Sylvia Penker-Haindl, Sport in der Prävention und Rehabilitation, Yogalehrerin (2- und 4jährige Ausbildung).

Anmeldung und Fragen: Persönlich unter: 08192/9988200 oder per e-mail an: sylvia-katha@gmx.de.