



Bewegung und Yoga mit Senioren

„Wer der Jugend hinterherläuft, sieht sie nur von hinten“ August Everding

Die Ziele meiner Bewegungseinheiten sind:

- deine **Wirbelsäule beweglicher** zu machen.
- deine körperliche Koordination und dein **Gleichgewicht zu stärken**.
- dein **Herz zu stärken**.
- Den Altersprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern als Reifung, ja als **Krönung des Lebens** zu spüren.
- dir zu einer **gesunden Verdauung** zu verhelfen.
- zu **mehr Lebensfreude** und Harmonie zu verhelfen.
- dein **Lungenvolumen** und damit deine **Vitalität zu verbessern**.

Termine: 12. Februar bis 7. Mai 2018

- Zeit: 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr
- Wochentag: Montag
- Ort: 3852 Gastern, Turnsaal der Volksschule
- Kosten € 45,- für 10 Einheiten
- Mindestteilnehmer: 6 Personen

Kursleitung und Anmeldung:
Martina Steiner 0664/1624355

