

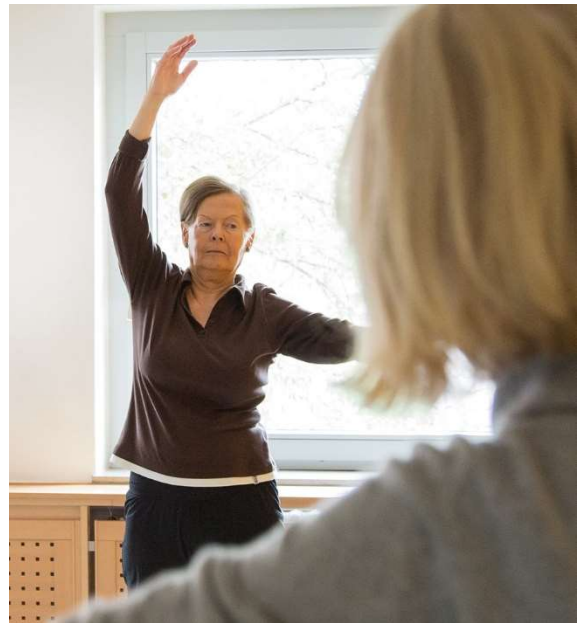
Yoga 60 plus

Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Die Übungen in diesem speziellen Kurs sind an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und der Motorik lassen nach. Hinzu kommen eventuell Beschwerden wie etwa Arthritis, Rheuma oder Herzkrankheiten, die wiederum durch Yoga gemildert werden können.

Yoga 60 plus widmet sich besonders sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.



Unser Kursangebot:

317 B	Montag	20.09.2021	10 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	75,00 Euro	
	Leitung	Duygu Mock	

Bitte mitbringen: Wolledecke, warme Socken und Strickjacke

www.fbs-kassel.de

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel

