

## Yoga für Senioren

Gerade jetzt sollte man aktiv etwas zur Gesunderhaltung und Prävention beitragen, um gegen Herz-Kreislaufkrankungen und Krankheiten am Bewegungsapparat vorzubeugen und kräftiger und sicherer im Alltag zu werden.

Mit Yoga fit und beweglich älter werden.

Yoga für Ältere orientiert sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten älterer Menschen, und widmet sich sanft den Problemstellen.

Leichte Übungen stärken den Körper, halten ihn fit und beweglich, sorgen für körperliches Gleichgewicht und halten Geist und Seele frisch.

Im Wesentlichen geht es darum Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die Psyche stabil zu halten.

Jeder übt so, wie es für ihn selbst machbar ist und gut tut.

Yoga für Senioren hilft:

- Gelenke, Muskeln und das Nervensystem zu kräftigen
- Körperhaltung zu verbessern
- Beweglicher zu bleiben und die Koordination zu schulen
- Bei Stressabbau
- Neue Kraft in Oberschenkel und Rücken zu erlangen
- Krankheiten vorbeugen
- Depressionen und Konzentrationsstörungen zu mindern
- Verspannungen entgegen zu wirken
- Blockaden zu lösen