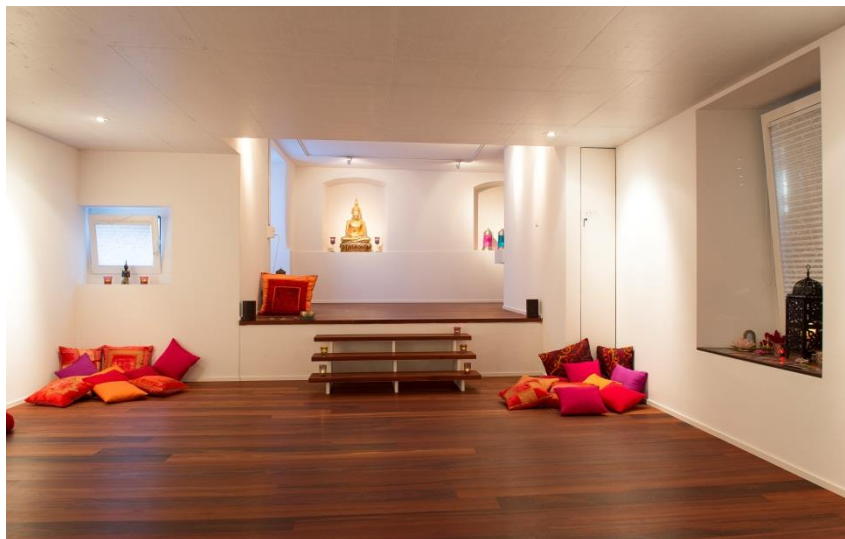


Yoga für ältere Menschen

Mit Yoga für ältere Menschen lässt sich auch im Alter die Mobilität und Kraft und damit das persönliche Wohlbefinden und die Lebensfreude steigern.

Der Körper wird, sofern nichts dagegen unternommen wird, mit dem Alter unbeweglicher und die Geschmeidigkeit und Elastizität der Gewebe und Gelenke vermindern sich. Das Alltagsleben in der modernen technisierten Welt lässt den Körper, den Bewegungsapparat einrosten und die Gelenke werden trocken. Ablagerungen und Abnutzungserscheinungen können entstehen, sie zeigen sich durch Steifheit zum Beispiel an Rücken und Knie.



Hier kann Yoga für ältere Menschen vorbeugen und helfen. Auch bei bereits fortgeschrittenen Stadien können durch regelmässiges Ausführen der Yoga-Übungen erfreuliche Resultate, wie massive Zunahme der Beweglichkeit des Körpers und Verminderung oder gar Eliminieren von Schmerzen, erzielt werden. Yoga-Übungen helfen bei allen Krankheiten des Bewegungsapparates wie zum Beispiel Arthritis, Arthrose, Rheuma und Rückenleiden.

YOGA

I N K I L C H B E R G

Auch der Gleichgewichtssinn wird gestärkt. Yoga hilft bei Stress, Unruhe, Verspannungen, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen. Durch regelmässiges Yoga-Praktizieren wird die Blutzirkulation angeregt, die Verdauung verbessert, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskraft aktiviert. Durch die Mobilisation der Gelenke wird die Produktion der Schmier- und Gleitflüssigkeit angeregt. Es braucht weder Geräte noch Hilfsmittel und man kann die gelernten Übungen zuhause selbständig ausführen. Damit steigert man seine Beweglichkeit und fühlt sich wohler im eigenen Körper.

Ist man der Yogi-Atmung kundig, lernt man damit die Atemkapazität der Lunge wieder voll zu gebrauchen. Diese befreit von emotionalen Spannungen und beruhigt das Nervensystem.

Neben einem neuen Körper- und Bewegungsbewusstsein entwickelt sich ein positives Lebensgefühl. Man gewinnt innere Ruhe, Gelassenheit und die Fähigkeit loszulassen.

Auch Freude, Liebe, Dankbarkeit und Verbundenheit können stärker erlebt werden.

Diese Art von Yoga kann von Anfängern sowie auch von sportlichen Menschen praktiziert werden. Der momentane Beweglichkeitszustand wird in jedem Fall davon profitieren.

Die Kurse mit maximal 8 Personen finden jeweils am Donnerstagmorgen 09.15 - 10.45 und von 11.00 – 12.30 Uhr im schönen Yoga-Raum an der Hornhaldenstr. 49 an der Grenze zu Zürich-Wollishofen (vis à vis Tennisclub Seeblick) in Kilchberg statt.

Parkplätze sind vorhanden.

Eine Lektion à 90 Minuten kostet Fr. 32.--.

YOGA

I N K I L C H B E R G

Kursleiterin ist Heidi Risi-Baer, dipl. Yogalehrerin YS, EYU, sie besitzt nahezu 30 Jahre Yoga Erfahrung.



Weitere Informationen und Anmeldung betreffend Yoga für ältere Menschen bei:

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch