

YOGA

I N K I L C H B E R G

Sanftes Yoga für ältere Menschen

**im schönen harmonischen Yoga Raum ganz in Ihrer Nähe
an der Hornhaldenstrasse 49 in Kilchberg.**



Donnerstag 09.15 – 10.30 Uhr
Donnerstag 11.00 – 12.15 Uhr

mit Denise Guldemann
dipl. Yogalehrerin SYV und EYU

anerkannt bei den meisten Krankenkassen

Yoga ist für alle und für jedes Alter.
Sie können zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens beginnen.

In unseren sanften Yogalektionen für ältere Menschen praktizieren wir Hatha Yoga mit Fokus auf Leichtigkeit und Festigkeit mit der Unterstützung von Hilfsmitteln wie Decke, Bolster, Gurte und Stuhl. Hatha Yoga ist ein auf den Körper ausgerichteter Übungsweg, der auf der inneren Verbindung von Körper, Seele und Geist basiert. Es ist ein bewusster Zugang zu Körperübungen, die die ganze Person miteinbeziehen, was gerade für ältere Menschen sehr wichtig ist. Auf der körperlichen Ebene stärkt Yoga alle Funktionssysteme, gleicht sie aus und wirkt befreiend. Auf der seelischen und psychischen Ebene verbessert Yoga die Konzentration, beruhigt und festigt das Gefühlsleben und schenkt den Übenden eine offenere Perspektive des Lebens. Auf der spirituellen Ebene vertieft Yoga die Bewusstheit, vermittelt dem Geist und dem Körper Ruhe und Frieden. Auf diese Art wird das Alter zu einer Zeit des inneren Wachstums.

YOGA

I N K I L C H B E R G

Unsere Yoga Praxis beinhaltet:

- Dynamische Bewegungen, die den Kreislauf und Atmung anregen.
- Übungen, die die Gelenke beweglich halten, den Druck auf die Gelenke lindern und die Knochen festigen.
- Standhaltungen und energetische Abläufe, die das Gleichgewichtsgefühl fördern.
- Kraftvolle Übungen, um Muskelkraft aufzubauen oder zu bewahren und den Erhalt der Knochendichte zu unterstützen.
- Herzöffnende Übungen, Rückbeugen, die unsere Körperhaltung öffnen, die Lebensgeister anregen und den Blick erweitern.
- Umkehrstellungen, eine Quelle der Lebenskraft.
- Meditationsübungen und Visualisierungen, um ein Gefühl von Ganzheit, Integration von Körper und Geist, sowie die Selbstakzeptanz fördern.
- Entspannung und Atemübungen.

Wirkung:

Kombiniert mit einem bewussten Einsatz des Atems, bewirkt die Yogapraxis:

- Abbau von Steifheit und Verspannung im Körper.
- Vergrößerung der Vitalität, Stärke und Lebenskraft.
- Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination.
- Vorbeugung von Wirbelsäulenverkrümmung.
- Förderung und Unterstützung der Verdauung.
- Beweglichkeit des Körpers und Offenheit des Geistes.

Gerne können Sie eine unverbindliche Probelektion für CHF 30.— besuchen.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Anmeldung bitte telefonisch (nachmittags) oder per E-Mail bei:

**Yoga in Kilchberg, Barbara Christen-Grüebler, Hornhaldenstr. 49,
8802 Kilchberg, Tel. 044 715 39 45, Mob: 079 376 29 46,
barbarachristen@bluewin.ch oder info@yogakilchberg.ch**