

HATHA-YOGA SANFT FÜR SENIORINNEN

Für mehr Beweglichkeit in Körper und Geist.
Für mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag.

mit Regine S. Weber - Donnerstag 11:00 bis 12:30

Sanfte Yogaübungen lassen uns im Körper ankommen und bringen die Lebensenergien zum Fließen. Wir praktizieren mit Hilfsmitteln, auch auf dem Stuhl und nutzen Bolster, Kissen und Decken zur Unterstützung. Die Asanas (Körperstellungen) werden präzise angeleitet und ihre Wirkung wird tief erfahren. Grundsätzlich lege ich grossen Wert auf rückschonende und rückenstärkende Ausführungsweise. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer übt nach ihren/seinen ganz individuellen Voraussetzungen. Die eigenen Grenzen werden erkannt und akzeptiert, es gibt kein gut oder schlecht, keinen Wettbewerb.

Atemübungen und Atemachtsamkeit begleiten uns durch die Lektion und helfen, uns wieder von innen heraus zu spüren. Der ganze Körper wird gestärkt, das Gleichgewicht und die Flexibilität werden gefördert - auf der körperlichen und auf der geistig-seelischen Ebene.

Die geführte Tiefenentspannung (Shavasana) zum Abschluss jeder Lektion führt zu vollkommenem Loslassen und lässt ein Gefühl von innerer Weite und Freiheit entstehen.

Yoga kennt kein Alter. Es hilft uns, dem Alltag freudig und gelassen zu begegnen und uns so zu akzeptieren wie wir sind.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Auch für Späteinsteiger: der beste Zeitpunkt zum Beginnen ist immer JETZT.

Einfach zur Probelektion anmelden und mitmachen.

Ich unterrichte mit Hingabe und Freude ;)



Regine S. Weber - Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU - Ausbildung Yogatherapie
www.regine-s-weber.ch - regine.weber@gmx.ch

Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung bei:

YOGA IN KILCHBERG - Barbara Christen-Grüebler - Hornhaldenstrasse 49 - 8802 Kilchberg
Tel 044 715 39 45 - Mobil 079 376 29 46
www.yoga-kilchberg.ch - info@yoga-kilchberg.ch