



# Yoga für Senioren 60plus

jeden Montag Postgebäude Vereinszimmer

Gruppe A von 15:20 bis 16:20 Uhr

Gruppe B 16:30 bis 17:30 Uhr

Der wöchentliche Kurs für Interessierte wird in 2 Gruppen angeboten.

Dauer: **wöchentlich von 15:20 bis 16:20 oder 15:30 bis 17:30 Uhr**

Ort: Postgebäude, Würenlingen, Vereinszimmer Parterre,  
Eingang Bibliothek

Preis: pro Lektion und Teilnehmer/in Fr. 8.00

Kursleitung: Frau Bea Görög, Würenlingen

Anmeldung: Telefon 077 459 83 22, oder Email: [bgoeroeg@gmx.ch](mailto:bgoeroeg@gmx.ch)

Für Yoga gibt es keine Grenzen. Egal durch welchen Umstand, aus welcher Motivation heraus oder in welchem Alter man den Weg auf die Matte findet, es ist nie der falsche Zeitpunkt!

Eines der größten Ziele im Yoga ist es, seinen Körper und dessen Bedürfnisse zu kennen und darauf einzugehen – egal, wo man gerade steht. Es muss nicht immer die komplizierteste Stellung sein, alle Haltungen können variiert und individualisiert geübt werden.

Bei schöner Musik und in angenehmer Atmosphäre werden gleichermaßen Muskelaufbau, Fasziendehnung sowie Entspannung gefunden. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen gestärkt.