



Gesund und entspannt älter werden

Bekanntlich kann man die Zeit nicht aufhalten. Wir werden alle älter. Yoga kann dabei helfen, das Alter gelassen anzunehmen und jede Lebensphase zu genießen.

Sanftes Yoga ist von keinem bestimmten Yogastil beeinflusst, sondern es orientiert sich vor allem an den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Je nach Gruppe kann die Stunde variieren. Die Übungen werden so gewählt, dass es weder zur Unter-, noch zur Überforderung kommt. Dank der kleinen Gruppengröße kann die Lehrerin ganz individuell auf die Teilnehmer eingehen. Jede Einheit schließt nach Durchführung der Asanas (Körperübungen) mit einer Entspannungssequenz.

Lerne den achtsamen Umgang mit dir selbst und deinem Körper. Erfahre deine Grenzen und lerne, diese liebevoll zu akzeptieren. Dennoch förderst du durch sanftes Yoga den Erhalt deiner Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Das regelmäßige Praktizieren wird sich auch positiv auf deine Stimmung und allgemeine Lebensqualität auswirken.

Teilnahmevoraussetzungen

Sanftes Yoga eignet sich gut für den Einstieg ins Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen sind in jedem Alter durchführbar, sofern keine größeren körperlichen Einschränkungen bestehen. Zur Ausführung von Bodenübungen solltest du allerdings relativ problemlos auf die Matte kommen.

Referenten



Anna Maria Kraft
Yogalehrerin



Katja Schweizer
Sportwissenschaftlerin
Sport- und Touristikmanagerin
Yogalehrerin
Personal Trainer

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18
76530 Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Bei schönem Wetter nutzen wir unsere große Yogawiese. Dauer: Je 60 Minuten



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com