



Yoga ist für alle Beweglich & in Balance bleiben – auch im Alter

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen ausgerichtet, die ihre Beweglichkeit, Balance und Vitalität erhalten möchten – ganz ohne Leistungsdruck. Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Alle sind herzlich willkommen! Durch sanfte Übungen im Stehen, Sitzen und auf der Matte wird das Körperbewusstsein gefördert, die Muskeln und Gelenke gestärkt und das Gleichgewicht und Koordination gezielt geübt. Atemübungen und kleine Entspannungseinheiten runden die Stunde wohltuend ab.

Treffpunkt: Gymnastikraum, Alp Betagtenzentrum, Haldenstrasse 49, 6020 Emmenbrücke

Daten: jeweils montags (ab 18.08.2025)

Zeit: 15.00-16.00 Uhr (60 Minuten)

Kosten: jeweils 20.- CHF (60 Minuten) pro Person; Du kannst dich für 5 oder 10 Lektionen anmelden. Die Bezahlung erfolgt per Twint, bar oder per Rechnung.

Anmeldung: Du kannst dich bei mir per Mail kontakt@selfspace.ch anmelden oder auch per Telefon/Whats App: 076 520 05 75.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen (max. 12 Pers.)

Material: Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.
Ich freu mich auf dich! Karin Roth

**self
space**