

neu* * * neu * * * neu

Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen



Yoga kennt kein Alter –

denn Yoga ist die perfekte Bewegungsart gerade für's Alter:

Die Übungen können wunderbar auf Senioren angepasst werden, sie machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Der Kurs besteht aus:

Entspannung (unterstützt & fördert den guten Schlaf), Mobilisation, Kräftigung, Balance, Sturzprophylaxe, Atemübungen & Meditationen

Mit Kleingeräten!

Sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Altersgerechte Übungen

Wichtig ist, die Übungen an die körperlichen Kapazitäten mit all ihren Einschränkungen anzupassen. Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und der Motorik lassen nach. Oft kommen Beschwerden wie etwa Arthritis, Rheuma oder Herzkrankheiten hinzu – die wiederum durch Yoga gemildert werden können.

Bei den Übungen kommt es nun weniger auf das lange Halten (kann Schmerzen verursachen) und eine perfekte Ausführung an, sondern mehr auf **Wiederholungen**, auf das **Atmen** und die **Entspannung**.

Viele Übungen können auch so angepasst werden, dass sie den Schülern leichter fallen, etwa im Sitzen auf einem Stuhl statt auf dem Boden.

Montags, 15.00 – 16.15 Uhr

mit Ute