

8.4.24

Yoga für jedes Alter ideal

(ah). Um aktiv im Alter zu bleiben, bietet Yoga eine ideale Unterstützung auch in Form von gesundheitsorientierten Hatha-Yoga-Kursen. Sie bieten vielseitige Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren und wahrzunehmen, ihn beweglich zu halten, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Dabei wird der Körper gut vorbereitet, um in die Yoga-Haltungen (Asanas) zu kommen. Unterstützt wird das Ganze durch eine gezielte Atemtechnik (Pranayama) und abgerundet durch Entspannungsübungen und Meditationen. Jede Stunde hat ein bestimmtes Thema, das die Grundlage für alle Übungen bildet.

Ulrike Krege bietet gesundheitsorientierte Hatha-Yoga-Kurse an und ist zertifiziert als Yogalehrerin (500), Kinder-Yoga-Trainerin, Trainerin für Osteoporoseprävention, Mediatorin und Businesscoach. Weitere Infos unter: yogakrege@gmx.net