

**MIT YOGA  
SANFT AKTIV  
BLEIBEN**  
AB 60 JAHREN





YOGAZENTRUM *Schwabing*



MIT  
**BARBARA VON  
BALLUSECK**

*»Der Yoga ist für ältere Menschen ein großes Geschenk. Wer in seinen späteren Lebensjahren Yoga praktiziert, gewinnt nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch einen frischen Geist, denn der Yoga öffnet den Blick für das Leben.«*

Gita S. Iyengar, Yoga für die Frau

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen, um seine positiven Wirkungen zu erfahren. Wer Yoga übt, kann die Lebensqualität in jedem Alter verbessern. Sanfte Übungen vertiefen die Wahrnehmung und Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Eine achtsame Yogapraxis fördert Kraft und Beweglichkeit, wobei individuell angepasste Hilfsmittel den Zugang zu den Übungen erleichtern. Mit sanftem Dehnen und Strecken erlernen wir Yogaübungen, sogenannte Asanas, zur Stärkung von Muskulatur und Gleichgewicht. Dabei unterstützt und verbessert Yoga nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern kann auch zu einer positiven Lebenseinstellung beitragen.

**VORAUSSETZUNGEN:**

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die ihren Körper neu erfahren oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten.

**TERMINE:**

Dienstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

Mittwochs, 9:45 bis 11:15 Uhr

Einstieg jederzeit möglich, kein Kurs in den Schulferien

**KOSTEN:**

Probestunde 11€, anschließend 16€/Termin  
*Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Er erfüllt somit die Voraussetzung für einen Krankenkassenzuschuss.*

**LEITUNG:**

Barbara von Balluseck, Yogalehrerin SKA®, Certified Postural Integrator, Traumasensibles Yoga TSY

**INFORMATION + ANMELDUNG:**

Yogazentrum Schwabing  
Simmernstraße 1  
80804 München  
Telefon 089 - 361 76 35