

Yoga für Senioren

sanfte Bewegung & Entspannung für jedes Alter

Senioren yoga bietet achtsame Yoga-Einheiten, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Menschen abgestimmt sind. Die Übungen sind sanft, alltagstauglich und werden ohne Leistungsdruck angeleitet. Dabei können sich Beweglichkeit, Balance, Wohlbefinden und innere Ruhe positiv entwickeln.

Was ist Senioren yoga?

Senioren yoga ist eine besonders sanfte Form des Yoga, die vor allem im Sitzen auf dem Sessel oder im Stehen durchgeführt wird. Die Übungen sind einfach aufgebaut und können individuell angepasst werden.

Der Fokus liegt auf sanfter Mobilisation, bewusster Atmung und sicherer Bewegung. Hilfsmittel und stabile Ausgangspositionen sorgen dafür, dass die Praxis gut zugänglich ist und sich an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anpassen lässt.

Die Einheiten können dabei unterstützen, das Körpergefühl zu stärken und mehr Sicherheit in der Bewegung zu fördern.

Inhalte & Ziel der Einheiten

- Sanfte Mobilisation zur Förderung der Beweglichkeit
- Einfache Übungen im Sitzen (Sessel) oder Stehen
- Förderung von Gleichgewicht, Stabilität und Körpergefühl
- Atemübungen zur Beruhigung und Stressreduktion
- Leichte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Die Einheiten zielen darauf ab, Beweglichkeit, Sicherheit im Alltag sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu unterstützen.

Ich freue mich auf Dich!

SCAN ME



Instagram



Facebook