



## Neuer Kurs «Yoga im Alter» – jetzt ausprobieren!

Auch im fortgeschrittenen Alter ist es wichtig, den Körper liebevoll mit geeigneten Übungen zu stärken und ihn so im Gesundsein zu unterstützen.

Die Körperübungen sind besonders auf ältere Menschen und ihre Bedürfnisse abgestimmt, stärken Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Stabilität und führen zu innerer Freude und Weisheit.

Erfahre selbst, wie gut Yoga tut und warum das Üben von Yoga keine Altersgrenze kennt.

Tag: ab 14. August 2020, jeweils freitags

Zeit: 10.00 – 11.15 Uhr

Ort: Brändistrasse 18 Süd, Horw, Atelier Sylvie Haeberli

**Ich freue mich auf Deine Anmeldung zu einer kostenlosen Probelektion**