



«Yoga im Alter» – es hat noch einen Platz frei!

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: 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