

# **BÜRGERZENTRUM HOFBERG**

## **DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT**

### **Yoga für Senioren**

**Montag von 9.00 – 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.15 Uhr**

**im Hofbergsaal**

Sich Gutes tun, aktiv zu bleiben, den Körper und Geist bis ins hohe Lebensalter gesund erhalten. Regelmäßiges praktizieren von Yoga kann Alterserscheinungen mildern und diesen entgegenwirken. Wir verbessern unser Körpergefühl, kräftigen die Gelenke und Muskeln. Die Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden geschult, wodurch sich das Risiko von Stürzen vermindern lässt.

Gezielte Atemübungen entspannen Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Mit Yoga mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Bitte bringen Sie eine Matte und warme Socken mit.

Gerne können sie an einer kostenfreien Schnupperstunde teilnehmen.  
Kosten für den Yogakurs bitte bei der Kursleitung Frau Daniela Cabric erfragen.

Informationen über die genauen Termine und Anmeldung im Seniorenbüro