



SenYoga – Yoga in den reifen Jahren

„fang nie an aufzuhören - höre nie auf anzufangen“

Ein fortlaufender Yogakurs für Frauen und Männer ab 60/70/80 Jahre oder zwischen 54 und 108 ;-)

Yoga – das ist eine Entdeckungsreise hin zu dem was uns guttut – und das in jedem Alter....

Für diese Reise ist es nie zu spät...

Vielleicht kann SenYoga für dich eine Kurskorrektur sein, weil du schon lange Yoga übst und nun eine etwas angepasstere Übeweise suchst...

oder es ist ein Einstieg, weil du mit Yoga beginnen möchtest...

In diesem Kurs wird es um Freude am Bewegen, um Ausprobieren und Erforschen gehen....um den Reichtum der Stille...

Sich erleben und immer wieder neu kennenzulernen im Körper, im Atem, in Geist und Seele....

Dabei lässt an Möglichkeiten aber auch Einschränkungen angepasstes Üben in die Tiefe gehen....

Mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr ab 17.10.2018



Yogaschule Bosrup, Mittelstraße 10, 39114 Magdeburg
www.yogaschule-magdeburg.de, 0391-4022262