



## 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 dem Lebensabschnitt angepasste 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 wird der Yogaunterricht auf individuelle Möglichkeiten bzw. Einschränkungen angepasst und gibt damit die Chance, Erfahrenes zu vertiefen.....

**Mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr ab 17.10.2018**

**Kursleitung: Gisela Bosrup**



Yogaschule Bosrup, Mittelstraße 10, 39114 Magdeburg  
[www.yogaschule-magdeburg.de](http://www.yogaschule-magdeburg.de), 0391-4022262