

# YOGA 60+

## Yogakurs für Menschen ab 60

### Wann

Jeweils Mittwochs 16.30 - 17.30Uhr

1.Quartal: 16. Januar - 27. März 2019

2.Quartal: 3. April - 26. Juni 2019

3.Quartal: 3. Juli - 25. September 2019

4.Quartal: 2. Oktober - 18. Dezember 2019

### Wo

RAUM  
LINDE Raum Linde  
Zurlindenstrasse 230  
8003 Zürich  
www.raumlinde.ch

### Wieviel

1.Quartal, voraussichtlich keine Ausfälle, 198Fr.

(Preis pro Lektion im Quartalsabo 18Fr.)

Einzellesson 25Fr.

### Anmeldung

melly.reden@gmail.com oder 076 411 93 46

Durchführung des 1. Quartals gesichert

Max. 8 Teilnehmende pro Kurs



### Kursleitung

Melly Reden

Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,

Leiterin Raum Linde

### Worum geht es im Yoga?

Yoga ist ein einfacher Weg sich und seiner körperlichen und mentalen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Es ist ein System von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen, und fördert Kraft und Bewegungsfreiheit sowie Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Im Yoga gibt es nichts zu leisten oder zu erreichen. Unmittelbar nach dem Yoga praktizieren möchte man sich ganz einfach zufrieden und wohl im eigenen Körper fühlen. Im Verlauf der Zeit möchte man positive Veränderungen im Alltag wahrnehmen.

Beispielsweise fördert die Yogapraxis einen guten Schlaf, Selbstsicherheit sowie Leichtigkeit und Lebensfreude.

### Was ist im Yoga 60+ zu erwarten?

Bewusstes bewegen des Körpers, bewusste Atemführung und bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Geist.

Übungen, die Kraft und Bewegungsfreiheit fördern, Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Atemübungen und Meditation.

Die Praxis wird durch passende Matten, Stühle, Kissen und weiteren Hilfsmitteln unterstützt.

Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Etwas Neugierde und Offenheit erleichtern den Einstieg :-).