

## KURS Beschreibung

# YOGA "GOLDEN AGE"

Ort:

Zentrum Shambhala

Josefstädter Strasse 5, 1.Stock, Raum JS 1

1080 Wien

[www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)

In diesem Sommersemester 2021 wurde dieser Kurs wegen der Corona Verordnung abgesagt. Eventuell wird dieser Kurs im Herbstsemester wieder angeboten. Sie können gerne Ihr Interesse bekunden.



Anmeldung: im Shambhala, Josefstädter Strasse 5/7 1080 Wien

Bürozeiten: Mo - Do, von 15 - 18 Uhr

Tel.: 01 / 408 47 86

mail: [info@shambhala.at](mailto:info@shambhala.at)

Lehrerin: Amalia Kernjak

Yoga "Golden Age" ist ein Angebot für Frauen und Männer über 60+/-

Ein sanftes behutsames und individuelles Yogaprogramm, das einerseits ruhige Körperhaltungen und andererseits auch fließende Yoga Übungsfolgen beinhaltet. Beckenbodentraining ist integriert. Flexibilität und Kraft kann verbessert bzw. erhalten werden.

Durch einen bewussten Atem, Mantras (z.B. "OM"), Mudras (Hand- und Fingerbewegungen), Meditation (Sitzen in der Stille) und Tiefenentspannung wirkt Yoga auf ganzheitlicher Ebene positiv. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt den physischen Körper, atmet tiefer und entspannt bewusst. Vitalität und Lebensfreude erhöhen sich ganz von selbst. Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Alterssteifigkeit, Balancefähigkeit, Konzentration, Entspannung können positiv beeinflusst werden. Yoga bringt mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstheit ins tägliche Leben.

Ich biete Yoga Übungen im Sitzen, im Stehen, an der Wand und auf der Matte an. Jede Person macht soweit mit, wie sie kann. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst. Die Yogaeinheit dauert 75 min. Bitte vor der Yogaeinheit mindestens 2-3 Stunden nichts essen. Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitnehmen.

Für wen ist Yoga "Golden Age" geeignet?

Sie sind noch relativ fit & möchten Ihre Beweglichkeit und Kraft erhalten bzw. verbessern. Sie brauchen bei den Übungen ein langsames individuelles Tempo. Sie können selbständig ohne Gehhilfen gehen. Sie bewegen sich gerne und freuen sich auf Anregungen und Abwechslung im Übungsangebot.

Herzlich Willkommen!

Amalia Kernjak

Beachten Sie ihre Eigenverantwortlichkeit und den Haftungsausschluss

Näheres entnehmen Sie bitte dem [Yoga-Infoblatt.pdf](#)