

KURS Beschreibung

YOGA "GOLDEN AGE"

Ort:

Yoga8

Alserstrasse 26 / III

1090 Wien

Die **Termine** für das **Frühlingstrimester 2024** sind jeweils am Donnerstag von 15.45 - 17.00 Uhr

04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05.,

16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.,

an Feiertagen findet kein Yogaunterricht statt

Eine Yogaeinheit dauert 75 min.

Kursbeitrag: € 150,- Trimester für 10 Yogaeinheiten, bitte vor Kursbeginn überweisen. Die Kontonummer wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Ich nehme kein Bargeld an.

Anmeldungen und Fragen bitte per

Email: amalia_kernjak@zentrum-prema.at

Die Anmeldung und die TeilnehmerInnen Kommunikation, wie auch die finanzielle Abwicklung erfolgt direkt zwischen Amalia Kernjak und den TeilnehmerInnen. Der Yogakurs kommt ab 6 TeilnehmerInnen zustande.

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](#)