



## KURS Beschreibung

# YOGA FÜR SENIOR\*INNEN

Ort:

Im Pensionistenclub

Schmidgasse

1080 Wien

Anmeldung und Info bei Amalia Kernjak:

Email: [amalia\\_kernjak@zentrum-prema.at](mailto:amalia_kernjak@zentrum-prema.at)

**Derzeit findet wegen der Corona-Virus Situation, kein Yoga für Pensionist\*innen statt.**

Bitte fragen Sie nach diesem Zeitpunkt im Pensionistenclub selbst nach, ob der Yogaunterricht wieder stattfindet.

Die Yoga Positionen richten sich nach körperlichen Befinden der Teilnehmenden Personen. Auf eingeschränkte Beweglichkeit wird besonders geachtet. Die Übungen sind so ausgelegt, dass jede Person mitmachen kann, ohne überfordert zu werden. Dies fördert die körperliche Beweglichkeit bei reiferen Menschen.

Bei stärkeren Einschränkungen informieren Sie mich bitte vor dem Kursbeginn.  
(ein Email senden an [amalia\\_kernjak@zentrum-prema.at](mailto:amalia_kernjak@zentrum-prema.at))

Am Ende der Yogaeinheit erhalten die Teilnehmer\*innen eine Jause und ein Getränk und können noch eine Weile im Pensionistenklub bleiben, wenn sie das möchten.

Die Teilnehmer\*innen zahlen für die Yogaeinheit einen Beitrag von € 5. Die Jause danach ist für die Pensionist\*innen kostenlos. Da der Yogakurs gut besucht ist, fragen Sie bitte nach, ob ein Platz frei ist.

Beachten Sie ihre Eigenverantwortlichkeit und den Haftungsausschluss  
Näheres entnehmen Sie bitte dem [Yoga-Infoblatt.pdf](#)