



# Yoga für

# Senior\*innen



Yoga stärkt Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer und verlangsamt den Abbau: Auch als Senior\*in können Sie von den positiven Wirkungen profitieren: Werden Sie beweglicher, schmerzfreier und ausgeglichener durch Yoga.

Die Übungen sind leicht und Sie bestimmen das Tempo und die Intensität selbst. Im Vordergrund stehen die Konzentration auf sich selbst und eine bewusste Atmung.

**Alle Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.**

**Wann:       Freitags von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr**  
**02. Oktober – 11. Dezember** (10 Mal, nicht am 30.10.)

**Wo:         Studio am Stadtplatz**

**Kursgebühr: 60 €** (Mitglieder) bzw. **120 €** (Nichtmitglieder) für **10 Mal**  
**Kursleiterin:** Eva Schackmann, zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin

Bitte bequeme Kleidung, Matte, festes Sitzkissen, eine Decke, und Getränk (Wasser oder Tee) mitbringen.

Beachten Sie bitte folgende Corona-Schutzmaßnahmen:

- Kommen Sie schon umgezogen zur Yogastunde
- Halten Sie stets 1,5 m Abstand zu anderen Personen

**Informationen und Anmeldung bei Eva Schackmann**

**E-Mail Adresse:** [eschacky@t-online.de](mailto:eschacky@t-online.de) oder  
[verein@tsv-wernau.de](mailto:verein@tsv-wernau.de)

**Telefon:** 07153 – 55 03 23 oder 0171 – 56 90 480

**VERA**  
vernetzt und aktiv im Alter