

Mitglieder der Senioren-Union halten sich fit mit Yoga

Yoga kennt kein Alter! -Teilnahme an Yogakurs angeboten

Yoga ist die perfekte Bewegungsart fürs Alter und hält jung und gesund. Was beim Üben wichtig ist und welche Übungen für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet sind, erfahren die Teilnehmer der Senioren-Union bei einem Yogakurs für die Generation über 60.

Mit der Kursleiterin Barbara Gruber, zertifizierte Yogalehrerin (YAA500) hat die Senioren-Union die Richtige Partnerin mit den für Seniorinnen und Senioren doch teils anspruchsvollen Yogastunden gefunden. Kreisvorsitzender Charly Altmann, selbst begeisterter Kursteilnehmer, freute sich über das große Interesse der Mitglieder der Senioren-Union an einem Yogakurs.

Schon in den ersten zwei Kursen erfuhren die Kursteilnehmer ein verbessertes Körpergefühl. Man nimmt bewusst die Übungen für eine Stärkung der Lebensfreude mit. Am eigenen Körper merkt man bei der Intensität der Übungen, die Kräftigung der Gelenke und Muskeln und der Stärkung des Gleichgewichtssinnes. Die Mitglieder erwarten dabei natürlich auch, dass damit auch Herz und das vegetative Nervensystem gestärkt wird, und auch Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe.

In den begleitenden Worten erklärte Yogalehrerin Barbara Gruber, dass man mit Yoga Körper und Geist in Einklang bringe. Yoga sei die Perfekte Bewegungsart fürs Alter. Man steigere nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Fitness. Yoga hätte eine beruhigende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress und Anspannung entgegenwirken. Bei den Übungseinheiten sollen Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert werden. Zudem seien die Yogaübungen ein Angebot für alle Altersgruppen, also auch für Senioren geeignet. Nach den ersten Kurseinheiten merkte man in den abschließenden Gesprächen mit den Teilnehmern der Senioren-Union schon die wohltuende Wirkung für Körper und Seele, was auch Kreisvorsitzender Carly Altmann bei den dankenden Worten an Kursleiterin Barbara Gruber erfreut feststellte. Gerne nehme man die Anregungen mit, welche Übungen auch zu Hause besonders geeignet sind.



Die Yoga Kursteilnehmer mit der zertifizierten Yogalehrerin und Kursleiterin Barbara Gruber