

## Angebot

- Laufende Kurse
- Einzelunterricht

## Hinweis

Die Teilnahme am Unterricht erfolgt eigenverantwortlich, sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem behandelnden Arzt!

## Aktuelle Termine

...finden Sie auf [www.livingyoga.at](http://www.livingyoga.at)

## Anfragen, Anmeldung

[office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)



# Yoga 50+

Yoga kennt kein Alter

# NAMASTÉ

livingyoga

yogastudio

**Mag. Petra Wenzl**

8141 Unterpremstätten

Hauptstraße 147a

m 0664 51 50 117

e [office@livingyoga.at](mailto:office@livingyoga.at)

i [www.livingyoga.at](http://www.livingyoga.at)



livingyoga

## Yoga kennt kein Alter

Sie sind nie zu alt, um Yoga zu üben – im Gegenteil: Sie sind bereits zu alt, um NICHT Yoga zu üben. Keine andere Altersgruppe profitiert mehr von Yoga als Menschen über 50. Je älter Sie sind, umso mehr Nutzen können Sie von den Weisheiten dieser alten Lehre ziehen. Yoga wirkt gegen die Zeichen des Alternwerdens; er vertreibt Steifheit und Trägheit aus dem Körper.

Menschen, die – unabhängig vom Alter – mit Yoga beginnen, bemerken schnell, dass Yoga ihre Knochen und Muskeln stärkt, ihre Haltung verbessert, die Atmung vertieft, zur Entspannung beiträgt und ganz allgemein Gesundheit und Vitalität fördert.

Nach spätestens einem halben Jahr konsequenter Übung werden Sie feststellen, dass Ihre Kraft und Beweglichkeit zunehmen und Tätigkeiten, für die Sie sich bisher zu alt fühlten, wieder möglich sind.

*Du bist so jung,  
wie deine Wirbelsäule beweglich ist.*

Es ist eine Tatsache, dass Yoga den Alterungsprozess wesentlich verlangsamt. Die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule wirkt sich auf den ganzen Organismus aus, Yogastellungen und Atemübungen beeinflussen den Kreislauf, das Herz und die gesamte Organfunktion. In Umkehrstellungen wird die Wirkung der Schwerkraft verändert. Ärzte und Physiologen haben nachgewiesen, dass dies heilsam auf Kreislauf, Lunge und Gehirn wirkt.

### Yoga

- aktiviert das Immunsystem
- beugt Rückenbeschwerden vor und hält die Wirbelsäule flexibel und aufrecht
- kräftigt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System
- hält die Gelenke geschmeidig und beweglich
- erweitert das Atemvolumen
- massiert und reinigt die inneren Organe



Yoga erhöht nicht nur Ihre Kraft und Beweglichkeit, sondern Ihre Fähigkeit zu geistiger Klarheit und Konzentration. Yoga bietet einen bewussten und intelligenten Zugang zu Körper, Geist und Seele, generiert Lebensfreude, Gesundheit, Energie und Wohlbefinden.

Es gibt keinen besseren Zeitpunkt,  
mit Yoga zu beginnen, als JETZT!

*Der Yoga ist für ältere Menschen ein großes Geschenk. Wer in seinen späteren Lebensjahren Yoga praktiziert, gewinnt nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch einen frischen Geist, denn der Yoga öffnet den Blick für das Leben.*

*Man kann nach vorne schauen, in eine beglückende und gesunde Zukunft, und braucht nicht zurückzuschauen in die Vergangenheit. Mit Yoga fängt man ein neues Leben an, auch wenn man erst spät damit beginnt. Yoga ist eine Art Neugeburt, denn er lehrt, die restlichen Lebensjahre glücklich, friedvoll und mutig zu gestalten.*

*Gita S. Iyengar*

- fördert die Verdauung
- bringt vermehrt Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn
- regt den Zellstoffwechsel an
- fördert die Entgiftung und Entschlackung des gesamten Organismus
- hebt das Energieniveau auf allen Ebenen und fördert die innere sowie äußere Aufrichtung