

YOGA ...



...AUF und MIT dem STUHL



Egal, in welchem Alter! Du erhältst neue Beweglichkeit, Kraft und Lebensfreude – mit **Senioren-Stuhlyoga**

Lass Dich einfach überraschen!

unkompliziert – mit Spass – und total gewinnbringend!

Ich freue mich sehr auf Dich!



Susanne Jufer ☞ Yoga SatNam, Murten ☞ Tel. 079-750 64 28

www.yogasatnam.ch

Yoga auf dem Stuhl

...überzeugt mich seit Jahren ~ angefangen bei Teilnehmenden aus meinen Yogastunden, aber auch mit meinen betagten Eltern. Die Resultate waren und sind nach wie vor verblüffend.

Es gibt unglaublich viele Yogahaltungen aus dem Hatha-, dem Yin-Yoga und Bewegungsabläufe aus weiteren Yogastilen, sogar aus dem Yoga Dance, welche sich für ein Entdecken und Üben **auf und mit dem Stuhl** anbieten.

Dabei werden die Faszien, Muskeln, Gelenke und Organe, sogar unsere Knochen massiert, bewegt, gedehnt und gestärkt. Dank verschiedenster Prana-Übungen aktivieren und beleben wir unsere Atemräume, und nicht zuletzt gewinnen der Gleichgewichtssinn sowie unsere gesamte Körperaufrichtung an Stabilität, was eine ideale Sturzprävention bedeutet.

Es ist einfach so: mit Bewegung erhalten wir unseren Körper ein Leben lang fit.
Dabei spielen Beeinträchtigungen weniger eine Rolle als wir meinen!

Gerade bei meiner über 90-jährigen Mutter haben sich mir ganz neue Anregungen ergeben, sodass sich z.Bsp. operativ bedingt verkürzte, verspannte Faszien ab dem ersten Mal an zu lösen begannen, was einen langjährig gefühlten Schmerz (damals trotz Massage und Physio) umgehend verschwinden liess. Und mein Vater hat noch mit hundert Jahren oft geübt 😊, sitzend oder stehend...

Also, ob mit 60, 80 oder sogar mit 100 Jahren – niemand ist wirklich zu alt dafür – traue Dir einen Versuch zu!

Darüber hinaus schenkt uns der Yoga die so wichtige Verbindung zur eigenen **gesunden Atmung** – und hin zu **unserem geistigen Selbst**.
Für jeden Augenblick einer Stuhlyoga-Stunde dankbar. Sie schenkt uns allen Ruhe, lebendige Stärke und geistige Klarheit!

Menschen zu ermutigen ~ ihnen wieder Freude an Bewegung und der damit verbundenen Leichtigkeit zu vermitteln, ist etwas Wunderbares.

