

Men's only

Best Ager Yoga



Donnerstag, 9.45 – 10.45 Uhr, in Therwil

3 Gründe, warum Yoga für Männer ab 50 ein echtes Power-Upgrade ist:

1. **Statische Kraftausdauer:** Lange gehaltene Posen bauen eine enorme Haltekraft auf. Das stärkt die Sehnen und Bänder, die im Alter anfälliger für Verletzungen werden.
2. **Vernetzung von Kopf und Körper:** Balance-Haltungen zwingen das Gehirn und die Nervenbahnen, effizienter mit den Muskeln zu kommunizieren. Das hält den Kopf jung und die Koordination scharf.
3. **Rotation & Geschmeidigkeit:** Sanfte Drehbewegungen „ölen“ die Facettengelenke. Das löst die typische Morgensteifigkeit und macht den Rücken im Alltag wieder drehfreudig.



Wer rastet – rostet – komm zur Probelektion!

Kosten: 10er Abo CHF 280 (4 Monate gültig) / zahlbar per Banküberweisung

Wichtig: bei einer Abmeldung von weniger als 24 Std. vor Kursbeginn, wird der Kurs abgebucht.

Ort: Im Hofacker 2, 4106 Therwil

Tag/Zeit: **Donnerstag, 9.45 – 10.45 Uhr**

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

EMfit Qualität in der Gesundheitsförderung



Yogamatten sind vorhanden, bitte eigenes Tuch mitbringen.

Anmeldung: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch / +41 79 704 97 73

