



Yoga och medveten andning för SENIORER

Yoga och medveten andning med superenkla, milda Mediyoga- och Qigongrörelser är magiskt för ”äldre-äldre”! Oavsett om de är hemmaboende eller bor kollektivt under olika äldreboendeformer. Oavsett om de kan ta sig fram utan eller med hjälpmedel eller kanske är mest liggade.

Att röra på kroppen och djupandas, långsamt och försiktigt – under kvalificerad yogalärläring är en aktivitet som borde erbjudas både inom äldreboenden eller ha tillgång i hemmet.

För att våra gamla ska ha en kvalitativt bra vardag.

För att motarbeta/mildra en rad geriatriska kroniska sjukdomar (reumatiska besvär, magbesvär, andningsbesvär, mm) samt depression, nedstämmhet, ensamhet.

Jag är specialutbildad yogalärläring inom just ”medveten andning och rörelse för seniorer” hos Greenyoga. Utbildningen är mycket gedigen med fokus på åldrande, de äldres hälsa, fysiska och psykiska begränsningar, samt utbildad att göra unikt sammansatta övningsserier från andningsövningar till olika milda yoga- och qigongrörelser.

Ge en fantastisk möjlighet till glädje och rörelse för dina gamla genom yogan!

Jag erbjuder kortare (20 min) och längre (60 min) specialyogapass anpassade just för din verksamhet eller dig som senior privatperson.

Prova senioryoga - den är fantastisk!

Välkommen att kontakta mig

telefon: 0708 639253

mej: info@arcturus.se

