



## Yoga 60+ Gesunder Körper – gesunder Geist

### **Yoga tut nicht nur gut, Yoga macht auch Spass!**

Zu alt? Gibt es nicht! Ausgewählte Übungen helfen den Rücken zu stärken, die Gelenke beweglich zu halten und die Ausdauer zu steigern. Dabei passen wir nicht Sie dem Yoga an, sondern den Yoga Ihnen, Ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen. Atem- und Entspannungsübungen runden die Yogastunde ab – alles zusammen führt zu mehr Energie, Entspannung und Ausgeglichenheit für den Alltag. Ihre Erfahrung ermöglicht es Frau Mirjam Burkhard, Yogalehrerin, auf Ihre speziellen Bedürfnisse einzugehen.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Wann?** Jeden Dienstag von 9.30 – 10.30 Uhr

**Kosten:** CHF 15.– pro Lektion

**Wo?** Im Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

**Auskunft und Anmeldung:** Anthoula Kazantzidou, Pfarrei Liebfrauen, Zehnderweg 9, 8006 Zürich, Tel. 043 244 75 00