



SANFTES YOGA 65+



IM
STUDIO
&
ONLINE

Gerda Imhof | Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU | www.gerdaimhof.ch



Yoga zur Entspannung, Kräftigung und Mobilisierung

Für wen ist Sanftes Yoga 65+?

Sanftes Yoga richtet sich an Menschen über 65, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (wie beispielsweise Knie-, Schulter- oder Hüftgelenksthemen) in einem "normalen" Yogakurs nur eingeschränkt mitmachen könnten. Im sanften Yoga arbeiten wir neben sonstigen Hilfsmitteln auch mit Stühlen, so dass auch Personen am Kurs teilnehmen können, die nicht (mehr) schmerzfrei auf dem Boden sitzen können. Wer unsicher ist, ob sich dieser Kurs für sie/ihn eignet, kann sich gerne mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.

Kurstag und -zeit

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Kursort

Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern, www.luzern-yoga.ch

Kursbeschreibung

Ein Teil der Lektion findet sitzend auf dem Stuhl statt. Wir üben jedoch auch im Stehen, im Vierfüsslerstand und im Liegen. Jede Lektion beinhaltet:

- Körperübungen, um uns beweglich und kräftig zu halten
- Atemübungen, um das Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu tanken
- Kurze Meditations- und Konzentrationsübungen, um uns innerlich zu sammeln und uns auf heilsame Qualitäten wie Dankbarkeit, Freude und Zuversicht auszurichten
- Kurze thematische Impulse aus östlichen und westlichen Weisheitstraditionen
- Schlusssentspannung, um alle Impulse zu integrieren und uns gestärkt wieder dem Alltag zuwenden zu können

Kosten

Regulärer Preis: CHF 26.00 pro Lektion im 10er-Abo

Schnupperlektion: CHF 20.00 (bitte für die erste Lektion 10 min vor Kursbeginn erscheinen)

Mitbringen

Bequeme Sportbekleidung (Trainerhosen, T-Shirt, Trainerjacke/Pullover). Yoga wird entweder barfuss oder mit Socken praktiziert. Umziehen kann man sich direkt in der Yogagemeinschaft. In der Yogagemeinschaft sind Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Stühle etc. vorhanden. Die Yogamatten werden vor jeder Stunde gereinigt.

Wie funktioniert das Online-Yoga?

Jeweils einen Tag vor der Lektion erhalten die angemeldeten Personen per Mail den Link zum Youtube-Video. Einfach anklicken – und los gehts! Nichts herunterladen, keinen Account erstellen, kein Mikrofon-Test etc. – die absolut einfachste und unkomplizierteste Art, Online-Yoga zu praktizieren – wunderbar geeignet auch für Menschen, die sich technisch nicht ganz so gut auskennen.

Kurstag und -zeit

Der Youtube-Live Stream findet jeden Mittwoch von 11:00 – 12:00 Uhr statt. Die Lektionen können live oder auch später mitgemacht werden.

Kosten

Für die Lektionen gibt es das 6er Online-Abo für CHF 90.00 (CHF 15.00 pro Lektion). Schnupperlektionen sind kostenlos möglich.

Benötigte Hilfsmittel

Yogamatte (falls vorhanden) und Stuhl. Für die Schlusssentspannung evtl. Decke und Kopfkissen.

Krankenkasse

Wer eine Zusatzversicherung hat, kann bei manchen – nicht bei allen (!) Krankenkassen – die Yogalektionen im Studio oder online im Rahmen der Gesundheitsprävention angeben und erhält eine Kostenrückerstattung.

Weitere Infos und Anmeldung

Gerda Imhof, info@gerdaimhof.ch, 077 420 42 78, www.gerdaimhof.ch

Alle sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig!



SANFTES YOGA 65+

Kursleitung



Gerda Imhof
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Gerda Imhof hat ursprünglich Sozial-Anthropologie studiert und sich während des Studiums intensiv mit dem indischen und tibetischen Kulturraum befasst. Sie hatte das grosse Glück, bereits als Kind mit Yoga in Kontakt zu kommen und praktizierte schon als Jugendliche regelmässig Yoga.

Schwerpunkte ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin sind u.a. Yoga für besondere Zielgruppen (z.B. Yoga für SeniorInnen, Yoga bei Krebs), Einzelunterricht sowie verschiedene Angebote im Bereich Achtsamkeit und Meditation.

Anreise

Mit dem Auto: Direkt vor der Yogagemeinschaft gibt es keine Parkplätze. Ganz in der Nähe befindet sich das Parkhaus Kantonbank.

Mit dem öffentlichen Verkehr: Bei Anreise mit dem öffentlichen Verkehr (Bus), bei der Haltestelle Kantonbank aussteigen.

Die Yogagemeinschaft befindet sich im 1. Stock des Hofgebäudes. Zum Innenhof gibt es zwei Eingänge: Einer befindet sich neben dem Restaurant Pastarazzi, der andere befindet sich neben dem Amici Kaffeegeschäft.

Wer Mühe hat, die Yogagemeinschaft beim ersten Mal auf Anhieb zu finden, bitte ungeniert anrufen: 077 420 42 78.