

Zertifikat

Wir bestätigen

Frau Barbara Völk

die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar

Yoga für Ältere
vom 27. – 28.06.2020

Gerade im Hinblick auf die immer älter werdende Gesellschaft kann Yoga eine große Hilfe sein, um auch im Alter das Leben als reich und gewinnbringend zu empfinden.

Das Seminar „Yoga für Ältere“ wandte sich speziell einem Lebensabschnitt des Menschen zu, in dem der Körper durch die Prozesse des Alterns nicht mehr so leistungsfähig ist wie vielleicht zu anderen Zeiten.

Nach einer Einführung in die eventuell auftretenden Beschwerden und Veränderungen bei älteren Menschen schloss sich ein großer praktischer Teil an.


Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, aber auch Mudras und Meditation wurden Inhalt des Seminars.

Das Seminar umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 28. Juni 2020

YOGA INSTITUT
MÜNCHEN

Althelmer Eck 2 · 80331 München
Tel. 089 - 595 212 · www.yoga-institut.de


Leitung Yoga Institut München GbR