

**Volkshochschule Fürth**

**Kurs Nr. 42042**

**Start: 29.2.2024, 16.30 – Ende 11.7.2024**

**Yoga hält jung und fit!**

Yoga für Anfänger\*innen, Ungeübte und Menschen mit Handicap

Jeder ist so alt wie er sich fühlt! Yoga hält in jedem Alter jung und fit, ist aber gerade auch für ältere Menschen geeignet. Denn Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei, kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In dieser Yoga-Stunde macht jede/r mit, so gut er oder sie kann.

**Material**

dicke Socken oder Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

**Kurstermine 15**

Anmeldung:

<https://www.vhs-fuerth.de/p/gesundheit-ernaehrung/fernoestliche-gesundheitsverfahren/yoga/yoga-haelt-jung-und-fit/yoga-fuer-anfaenger-innen-ungeuebe-und-menschen-mit-handicap-477-C-241-42042>