

# Yogatherapie zur Unterstützung der Lebenskraft im Alter

Yoga hilft die allgemeinen Körperfunktionen auf einem guten Niveau zu halten. Das erhält die Unternehmungslust und damit die Lebensfreude.

Wer im Alter aktiv ist, der baut nicht so schnell ab und bleibt geistig rege. Gleichzeitig ist er eine Bereicherung für seine Umwelt.

**Muskelkraft und Ausdauer**

**Beweglichkeit der Gelenke**

**Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen**

**Hirndurchblutung**

**Augen und Ohren**

**Verdauungskraft**

Es gibt kein Alter in dem es zu spät wäre mit Yoga zu beginnen. Gerade Menschen die jahrzehntelang wenig oder gar kein Yoga geübt haben, sprechen besonders gut darauf an. Bereits nach relativ kurzer Zeit fühlen sie sich in ihrem Körper immer wohler und sind voller Energie.

Sie werden von Monat zu Monat aktiver.

Es gibt spezielle Übungsprogramme für ältere Menschen, die die spezifischen Einschränkungen berücksichtigen und auf besondere Bedürfnisse eingehen.