# Über mich

Mein Name ist Anne Wolf und von Beruf bin ich Sportlehrerin. Ich habe jahrelange Erfahrung mit den verschiedensten Bewegungsangeboten im Gesundheitsbereich:

- Rückenschule
- Entspannungstechniken
- Tanz
- u.v.m.

Da ich aber nun selbst auch aufgrund meines Alters einige Handicaps habe, wie z.B. eine Knieprothese und auch Einbußen bei der Beweglichkeit und Kraft, absolvierte ich bei der WAY (Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit) eine Senioren-Yoga-Ausbildung.

Dort habe ich selbst die Erfahrung gemacht, wie Yoga in jeder Altersklasse und bei jedem Fitness-Zustand wirken kann.

Das möchte ich jetzt weitertragen und plane, bei verschiedenen Anbietern, Kurse durchzuführen.

# Kontakt


**02225-4233 oder 0176-960 314 05**

**Anne Wolf | Oberdorfstr. 27 c | 53340 Meckenheim**

**AnnegretW@t-online.de**


# Gentle Yoga

## für Senioren und Späteinsteiger

Yoga rund um den Stuhl

Foto: @Wavebreakmedia/Mikro - AdobeStock

# Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

Was Yoga Dir bringen kann:

- Steigert körperliches Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit
- Verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Verbessert das Lungenvolumen und damit die Vitalität
- Mildert so manche unwillkommene Alterserscheinung
- Hilf den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen
- Hilft mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu erreichen

***„Wer der Jugend hinterherläuft, sieht sie nur von hinten"***

August Everding

Foto: @WavebreakmediaMikro - AdobeStock

Foto: ©thodonal - AdobeStock

# Das Angebot

- **Pranayama – die Kontrolle des Atems**
  Durch verschiedene Atemtechniken erlernst Du tiefes, bewusstes, kontrolliertes Atmen. Die meisten Menschen atmen zu flach und bekommen nicht genügend Lebensenergie – Prana – und Sauerstoff, um das Nervensystem und den Blutstrom zu normaler Gesundheit zu beleben. Durch richtiges Atmen werden die Lungen geweitet, gestärkt und widerstandsfähiger.
- **Yoga-Asanas – keine Altersbegrenzung für die Körperstellungen**
  Sie machen Rückgrat und Gelenke beweglich, stärken Muskulatur und die inneren Organe. Die sanften Bewegungen haben darüber hinaus auch eine tiefe spirituelle Wirkung. Sie sind wie Schmieröl für die Gelenke, Bänder und Sehnen. Langsam und bewusst ausgeführt bringen die Asanas nicht nur körperliches Wohlbefinden sondern sind auch geistige Übungen in Konzentration und Meditation
- **Meditation**
  Unser Geist ist ständig in Bewegung. Durch Meditation kann Dein Geist entspannen. Meditation bietet Ankerpunkte, die Dir dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und dich zu fokussieren.
- **Tiefenentspannung**
  Durch die Tiefenentspannung verteilt sich die Energie, die mit den Asanas freigesetzt wurde und der Körper kann nun in Ruhe die Reinigungsprozesse fortsetzen, die zuvor angeregt wurden.

***„Verbiege Dich nicht fürs Yoga, sondern biege es Dir so zurecht, dass es zu Dir passt!"***

Sri T. Krishnamacharya