

... mehr zum Buch

Es gibt viele Senioren oder Menschen mit „eingerostetem“ Bewegungsapparat, die sich nicht mehr den Anforderungen einer normalen Yogastunde stellen können und die trotzdem die Tiefe des Yogas erleben möchten. Im Buch „Hallo Alter – Lebenslust und Spannkraft mit Yoga50plus“ werden die beliebtesten Übungsreihen im Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan unterrichtet wurde, variiert, um sie den Bedürfnissen und Fähigkeiten von Senioren oder Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten anzupassen.

Das Konzept von Yoga50plus steht auf zwei Säulen: die unwillkommenen Symptome des Alterns zu minimieren und zu helfen, den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen.

Auf der körperlichen Ebene hat Yoga50plus drei Hauptziele. Sie sind ein echtes Faustpfand für Lebensqualität im Alter.

- Die Balance und Koordinationsfähigkeit erhalten
- die Wirbelsäule aufrichten
- das Lungenvolumen weiten

Auf der feinstofflichen Ebene hilft Yoga50plus das Leben neu auszurichten, entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte. Das große Spektrum der Meditationen, welche Yogi Bhajan vermittelt hat, bietet viele Werkzeuge um „erfolgreich“ zu altern.

Über den Autor

Willem Wittstamm wuchs mit sieben Tanten auf. Seit seiner Kindheit begleitet ihn die Liebe zu "den Alten". Ihr Wissen, ihre Lebensweisheiten und die dem Alter innewohnende Schönheit haben ihn immer fasziniert. So war es ganz natürlich, dass er irgendwann anfang, seine Angebote als Yogalehrer auf Senioren auszuweiten.

Neben den wöchentlichen Kursen für Menschen zwischen 50 und 90 im Wendland gibt er in Europa und USA Seminarwochenenden zum Thema "Wie unterrichte ich Yoga für Senioren". Er gibt Workshops auf internationalen Yogafestivals und bietet Intensiv-Hospitationen für angehende Senioren-yoga-Lehrerinnen. Anfragen für den kostenfreien Rundbrief mit Informationen rund um Senioren-yoga bitte an:

mail@yoga50plus.de.