



Susanne Stoltenburg Yoga

ProAgeYoga®

Oft sitzen wir tagsüber zu viel und bewegen uns insgesamt zu wenig. Die Folge ist, dass wir uns zunehmend unbeweglich, gestresst und mitunter ausgelaugt fühlen.

Verändert sich dann auch noch altersbedingt der Stoffwechsel, sinkt in der Regel unser Energielevel und wir fühlen uns häufiger gestresst. Das ist der Zeitpunkt, zu dem es besonders wichtig ist, dass wir uns um unseren Körper und auch um unseren Geist kümmern.

ProAgeYoga® ist Prävention. Mit ProAgeYoga® beugen wir in jedem Alter Schmerzen und Einschränkungen gezielt vor. Wir bleiben kraftvoll und geschmeidig und lernen, unser Älterwerden zu lieben.

ProAgeYoga® ist Reaktion. Wenn das Älterwerden körperlich schon spürbar ist und eventuell Themen wie Arthrose, Steifheit oder Gelenkschmerzen bekannt sind, erarbeiten wir gemeinsam eine sanfte Yogapraxis, sodass wir dennoch sicher, frei und entspannt Yoga üben können.

Du entwickelst ein stärkeres Bewusstsein für Deine Bewegungen und eine wertschätzende innere Haltung. Hierbei unterstützen Atem- und Achtsamkeitsübungen, die ebenfalls Stress abbauen, Resilienz und Energie steigern.

Du bist herzlich eingeladen zu ProAgeYoga, ganz gleich, wie alt Du bist und ob Deine Hände schon einmal eine Yogamatte berührt haben oder nicht.

Nach meinen Ausbildungen im klassischen Hatha Yoga und Anusara Yoga sowie zahlreichen Weiterbildungen habe ich mich zur lizenzierten ProAgeYoga-Lehrerin ausbilden lassen. ProAgeYoga ist mein Spezialgebiet und meine Leidenschaft geworden.

P R O
A G E
Y G A