

ich mich jetzt der Frage zu, wie sich unser Körper und unser Geist mit voranschreitendem Alter verändern. Ab 30 (!) setzen bereits die ersten Alterungsprozesse und ab 50 – ein durch die Wechseljahre leider ein wenig verrufenes Alter – sollen doch eigentlich die sogenannten goldenen Jahre beginnen.

Oft werden in unseren Leben zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr die Weichen für Glück und Gesundheit gestellt, die Karriere wird vorangetrieben und zeitgleich eine Familie gegründet – diese Jahre erweisen sich rückblickend gerne als Hochleistungsphase. Bei den 50- bis 60-Jährigen setzt dann meist eine ruhigere Phase der Zufriedenheit ein, einiges wurde bereits im Leben erreicht, doch häufig wird ebenfalls die Frage nach dem persönlichen Wohlempfinden und einer höheren Lebensqualität gestellt. Die „Golden Ages“ sind meist aber auch von ersten

Verlusterfahrungen und umfassenden körperlichen Veränderungen geprägt. In meinem Buch behandle ich hierzu die Themen Arthrose, Stress und Stoffwechsel wie auch die Tabuthemen Wechseljahre und Inkontinenz.

Mein OrthoYoga bietet Menschen allen Altersstufen – Sie können problemlos bis ins hohe Alter Yoga praktizieren – die Möglichkeit den gesamten Bewegungsapparat zu kräftigen und zu dehnen, was unweigerlich zu einer harmonischeren und besseren Haltung führt. Ihr Körper wird flexibler, stabiler und gestärkter und die inneren Organe erfahren eine „Selbstmassage“. Der Stoffwechsel wird angeregt, Ihr körperliches Wohlbefinden gesteigert und die Körperwahrnehmung verbessert. So steigert OrthoYoga Ihre Energie und lässt Sie entspannter und gelassener Ihren Alltag stemmen.

Und nicht zu vergessen – Yoga macht gute

Laune! In Zeiten körperlicher Veränderung, wie in den Wechseljahren, haben viele Frauen und auch Männer! das Gefühl, „aus der Balance“ zu geraten. Die Hormone spielen verrückt, körperliche und emotionale Symptome können Ihr Gleichgewicht und damit auch Ihre Lebensqualität in hohem Maße beeinträchtigen. Mit dem Praktizieren von OrthoYoga unterstützen Sie Ihren Körper, sich besser an die neue Situation zu gewöhnen, sich anzupassen und sich damit zu arrangieren. Körper und Geist werden belebt, erfrischt und verjüngt, denn mit den Techniken von Asana, Pranayama und Meditation erhalten Sie Werkzeuge und Techniken, um das hormonelle Ungleichgewicht zu harmonisieren und verstärkt Gelassenheit, körperliches Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung zu finden.

Mein Anliegen ist es, Ihnen mit meinem Buch

Mut zu machen und Sie zu unterstützen, sich mit mir auf den OrthoYoga-Weg zu machen, damit Sie sich auch in den kommenden oder bereits bestehenden „Goldenen Jahren“ über ein gutes Körpergefühl und ein gesteigertes Wohlbefinden erfreuen können!

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre, eine positive Haltung und viel Lebensfreude!

Ihre Eva Obermeier



*„Das Alter eines Menschen definiert sich durch die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule und seiner Gelenke“*