

Yoga kennt kein Alter – Das Leben veredeln

„Sie sind nie zu alt, um Yoga zu üben. Im Gegenteil: Sie sind bereits zu alt, um Yoga nicht zu üben“, schreibt Suza Frenzina in ihrem Buch Yoga kennt kein Alter.

Die Kraft der Bewegung in jedem Alter

Gerade Menschen über 50 erleben die kraftvolle Wirkung dieser jahrtausendealten Praxis: Yoga schenkt neue Beweglichkeit, stärkt Muskeln und Knochen und weckt eine Vitalität, die viele schon verloren glaubten. Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Wandern oder Tanzen werden wieder möglich – und mit ihnen ein neues Lebensgefühl.

Doch Yoga wirkt nicht nur auf den Körper. Es beruhigt die Emotionen, stärkt die Konzentration und öffnet den Geist für neue Perspektiven. Gerade in der zweiten Lebenshälfte, wenn äußere Verpflichtungen nachlassen, bietet Yoga die wunderbare Chance, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Selbst typische Alterserscheinungen wie eine gekrümmte Wirbelsäule oder flache Atmung lassen sich mit achtsamer Praxis lindern oder sogar umkehren.



Kleine Impulse, große Wirkung

Schon 30 Minuten Bewegung alle zwei Tage können laut Maxine Tobias, Autorin von Complete Stretching, erstaunliche Veränderungen bewirken. Es braucht

keine stundenlangen Workouts – kleine, regelmäßige Einheiten aus Dehnung, bewusster Atmung und Achtsamkeit entfalten große Wirkung und fördern nachhaltig unser Wohlbefinden.

Yoga-Expertin Mary Pulling bringt es auf den Punkt: „Geist und Körper schaffen eine Atmosphäre, die die beste Voraussetzung für Heilung bildet.“ Die Kraft zur Regeneration steckt in jedem von uns – wir müssen sie nur wieder aktivieren.

Auch die moderne Epigenetik zeigt: Unsere Gesundheit liegt weit mehr in unserer Hand, als viele denken. Nur rund 25 % sind genetisch vorgegeben – 75 % hängen vom Lebensstil ab. Bewegung, gesunde Ernährung, bewusster Umgang mit Stress und innere Achtsamkeit wirken wie Schalter, die unsere Gene positiv beeinflussen können.

Gertraud Tinsobin – Mit Herz und Hingabe

Eine Frau, die diesen Weg mit ganzer Seele lebt, ist Gertraud Tinsobin. Die gebürtige Vöcklabruckerin begegnete

Yoga nach einem schweren Schicksalsschlag – dem plötzlichen Verlust ihres Mannes. Was als zufällige Begegnung im Fitnesscenter begann, wurde zu ihrem Lebensweg: die eigene Gesundheit zu stärken und anderen Menschen die Tür zu mehr Lebensfreude und innerem Wachstum zu öffnen.

Mit unermüdlichem Einsatz organisierte sie Gesundheitstage, Vorträge und Seminare in Altmünster. Später nutzte sie das Medium Radio (FRS) um noch mehr Menschen zu ermutigen, Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Ein bedeutender Meilenstein in ihrem Schaffen war im Jahr 2008 die Gründung des „Yogahauses für Lebensfreude“ in Altmünster. Dieser Ort hat sich seither zu einem lebendigen Zentrum für Yoga, Qigong, Seminare und therapeutische Angebote entwickelt – ein Raum der Begegnung, an dem ganzheitliche Gesundheit und Lebensfreude im Mittel-



Gertraud Tinsobin – Gründerin des Yogahauses Altmünster.

punkt stehen. Gertraud Tinsobin unterrichtet hier Yoga für Menschen ab der Lebensmitte und bringt dabei ihre reichhaltige Lebenserfahrung ein – mit 70 Jahren inspiriert sie andere durch ihre

gelebte Gelassenheit und innere Ruhe. Jede Yogaeinheit schließt deshalb mit einem Moment der Dankbarkeit – ein stilles, kraftvolles Ritual, das Körper, Geist und Seele verbindet. Diese bewussten Augenblicke nennt Gertraud Tinsobin „das Leben veredeln“.

Und das Angebot wächst weiter: Ab Herbst startet die neue Frauengruppe „Wunder-Hände“. Immer dienstags um 19:00 Uhr lernen Yoginis einfache, aber wirkungsvolle Handgriffe für die Familie, die Altenbetreuung oder zur eigenen und gegenseitigen Stärkung.

Unsere Hände sind wahre Kraftquellen: Über Reflex- und Energiepunkte lassen sich Organe, Gelenke und die Wirbelsäule positiv beeinflussen. Handreflexmassagen unterstützen die Selbstheilung, fördern Regeneration und schenken tiefe Entspannung – ideal für alle, die Gesundheit aktiv in die eigenen Hände nehmen möchten.



YOGA ab der Lebensmitte
HANDREFLEXmassage
inkl. Yogaunterricht

Ausbildung zum GLÜCKSTRAINER
MANTRA-Singen und SEELEntanz
KLANGSCHALENabende

www.yogahaus-traunsee.at • 4813 Altmünster
info@yogahaus-traunsee.at • 0650 795 8416



Yoga und kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden.

Fotos: Adobe Stock, Yogahaus