

Referat från Senioryoga på stol.

Fredag 16 maj

samlades 28 seniorer, de flesta kvinnor, i Brunnsängens föreningsgård för att prova på senioryoga på stol.

Fyra samverkande SPF- föreningar i Örebro, Axberg-Ervalla, City Örebro, Glanshammar och Kamraterna, anordnar olika aktiviteter under den av förbundet utlysta folkhälsoveckan.

Huvudansvaret för dagens aktivitet hade Glanshammar. I programmet utlovades ett speciellt program utformat för seniorer med mjuka rörelser sittande på stol.

En stärkande och lugnande aktivitet som passar alla. När klockan ”slagit 10.00” så drog aktiviteten igång under ledning av Karin Ek Christiansen från Måbrapraktiken.

Jag citerar en av de nöjda deltagarna.

”Karin guidade oss i en yoga som mestadels utfördes sittande på stol. Några övningar gjordes stående. Vi fick verkligen röra hela kroppen och använda andningen i rörelsen.

Det gick att anpassa rörelserna efter våra egna förutsättningar. Det var en skön och uppskattad aktivitet”.



Andra röster uttryckte samma synpunkter kombinerat med att det var mer ansträngande än man väntat. När övningarna, efter en timma, avslutades var det många som "fångade upp" dagens instruktör för frågor.

Alla föreföll nöjda, och möjligen sugna på fler yogatillfällen, när man begav sig ut i det soliga men blåsiga majvädret ännu en erfarenhet rikare.



Text och Bild: S. Karlsson Arevång