

Neben körperlichem
Wohlbefinden kann Yoga
helfen immer wieder den
Ruhepol in der Hektik des
Alltags zu finden.

**Bitte Matte, Decke
und
Kissen mitbringen**

„Gesundheit

ist

Reichtum,

innerer Frieden

ist Glück -

Yoga ist ein Weg“

Swami Vishnu Devananda

Sanftes®



Rücken yoga

Die wohltuende
Kombination aus
Anspannung
und
Entspannung

Infos unter

Mobil 0152 03812986

Yoga

... ist ein uralter Weg zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele und vereint dies auf wunderbare Weise.

Dabei geht es um recht einfache Dinge. – Die Erfahrung von tiefer Entspannung, von genussvollen Bewegungen, tiefer Atmung, Anspannung, und Konzentration.

Yoga

hat wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit.

In diesem Kurs

erlernen wir verschiedene Dehn-und Kräftigungsübungen für den Schulter- und Nackenbereich, stärken den unteren und oberen Rücken, verbessern das Gleichgewicht und die Beweglichkeit der Gelenke.

Wir üben Konzentrationsfähigkeit, lernen Entspannungstechniken und trainieren die gesamte Wirbelsäule in allen ihren Bewegungsmöglichkeiten und das auf eine äußerst sanfte Weise.

Yoga

entspannt und stabilisiert unseren Körper und den Geist.

Yoga

lindert Stress, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Angststörungen, Depression, Migräne und Durchblutungsstörungen.

Yoga

versteht sich niemals als Sport und sollte ohne Ehrgeiz geübt werden.

Jeder kann Yoga üben!