



Yoga

Das Wort "Yoga" heißt "Einheit, Harmonie" - und meint nichts Einfacheres als Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen.

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert, z. B. bei Rücken- und Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Erschöpfungserscheinungen, zur Stärkung des Immunsystems, bei allergischen Problemen wie Heuschnupfen...

Erreicht werden diese Erfolge durch eine bewußt aufeinander abgestimmte Folge von körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken.

Trainingszeiten :

Freitag 17:30 - 19:00 Uhr

Sport & Kreativ Zentrum

**ab
06.09.19**

