

WAS IST YOGA?

Vielleicht denken Sie jetzt an Inder, die ihre Beine hinter dem Kopf verschränken. Ja, auch das ist Yoga - in einer seiner zahlreichen Facetten. Das ganzheitliche Yogasystem bereitet Sie jedoch darauf vor, im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten Yoga zu praktizieren, um so die Flexibilität, das Körperbewusstsein, die Kondition und die innere Balance zu erhöhen.

SIE WERDEN SICH BESSER FÜHLEN DURCH...

PRANAYAMA - ATEMKONTROLLÜBUNGEN

Durch bewusstes Atmen wird neue Energie und Kraft getankt.

ASANA - KÖRPERSTELLUNGEN

Mit einfachen Übungen und behutsam durchgeführten Asanas führt man seinen Körper schrittweise zu mehr Flexibilität.

ENTSPANNUNG

In einer Welt, in der Stress ständig zunimmt, wird es immer wichtiger, loslassen und entspannen zu können. Körper und Geist wird entspannt. Man fühlt sich wohl und genießt die Ruhe.

POSITIVES DENKEN UND MEDITATION

Man kommt mit sich und der Welt in Einklang.

**JEDER KANN YOGA PRAKTIZIEREN.
SIE SIND HERZLICH WILLKOMMEN ZUM
YOGA-ANFÄNGERKURS
IN DEN RÄUMEN DES SHINSON HAPKIDO**

**BEGINN: DIENSTAG 12.AUGUST 08
JEWEILS 20:00 - 21:30 UHR
6 X 1,5 STD FÜR 59,00 €**

**ANMELDUNG IM KINDERGARTEN
TEL.:934386**