

Y O G A

Der Weg zu mehr Gelassenheit und Gesundheit

Eine Kraftquelle für Körper und Seele

Finde Deine Innere Mitte



Liebe/r Yogafreund/in

am 12.03.2014 beginnt unser Kurs

„YOGA IN GEBÄRDENSPRACHE „

Die einzelnen Stunden sind so aufgebaut, dass endlich auch Menschen mit einer Hörschädigung die vielfältigen positiven Wirkungen des Yoga erfahren können.

In einer Atmosphäre, die zum Wohlfühlen und Entspannen einlädt, wird jede/r Teilnehmer/in persönlich und individuell angeleitet.

Was ist Yoga?

Yoga (heißt übersetzt Harmonie / Einheit) kommt aus Indien und ist ein sehr altes und seit langem bewährtes Übungssystem.

**richtige Körperübungen
und Bewegungen**

richtige Entspannung

YOGA

richtige Ernährung

richtige Atmung

positives Denken und Meditation

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und führt zu einem Gefühl von Harmonie und Ausgeglichenheit

Yoga bringt mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannung in Deinen Alltag

Yoga hilft Dir dabei, mit anderen Menschen besser auszukommen

Yoga hilft Dir, Deine persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten im Beruf und im Privatleben besser zu nutzen

Yoga verbessert Dein Körperbewusstsein und macht dich selbstbewusster

Yoga kräftigt und stärkt Deinen Körper und macht Dich beweglicher

Yoga beugt Rückenschmerzen und anderen körperlichen Symptomen vor

Yoga hilft Dir, besser mit Stress umzugehen

Yoga verbessert Dein inneres und äußeres Gleichgewicht

Yoga führt zu einem bewussterem Umgang mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen