

Erwecke schlafende Energie. Intensives Üben von Yoga und Meditation mobilisiert das Energieniveau erheblich. Bewusstsein kann sich erweitern um tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen, die Lebenskraft zu vervielfältigen, die persönliche Ausstrahlung und intuitive Kräfte zu verstärken.

Einfache, wirkungsvolle Yoga-Stellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation helfen zu entspannen und mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Man beobachtet sein Atemverhalten und ist so in der Lage, den Atem zu lenken und zu vertiefen.

Muskelverspannungen, Haltungs- und Rückenbeschwerden können durch Yoga- abgebaut werden.

Für alle, die Interesse haben, dies kennen zu lernen, bietet sich die Möglichkeit,

Montags von 10:00 – 11:30 Uhr im Sportlerheim des Haimbacher SV

in den Yogakurs hineinzuschauen und mitzumachen.

Bitte warme und bequeme Sportkleidung mit dicken Socken (keine Sportschuhe)

Weitere Informationen:

Bettina Müller
Kinder-Yogalehrerin BDY/EYU geprüft
Ayurvedische Massagetherapeutin
Hot-Stone-Massage
Tel.: 0661 / 90 11 388