



Yoga

Seit ca. 10 Jahren erleben wir in der westlichen Welt einen starken Drang zum Yoga: Yoga Übungen zur Kräftigung und Dehnung und Yoga als Wellness Aktivität zur Entspannung und Stress Abbau. Das Wichtigste: Man muss nicht fit sein, um Yoga zu üben – sondern man braucht nur die Einstellung Yoga als Verbindung von Körper und Geist wahrnehmen zu wollen.

Workshop am 17. März von 19.00 - 20.30 Uhr

Trend Yoga, Meditation – was ist dran am Mythos Entschleunigungstraining?

Lernen Sie das Thema aus einer ganz neuen Sichtweise kennen. Erfahren Sie persönlich an diesem Abend in Theorie und Praxis, wie spannend Yoga sein kann. Unspirituell, alltagstauglich und für jedermann machbar! Yoga kann Vieles: Neben Stressreduktion und Spannungsabbau, sind Optimierung von Organfunktionen bewiesen. Abbau von hohem Blutdruck, besserer Schlaf oder Schmerzlinderung sind nur einige Aspekte, die Yoga aus gesundheitlicher Sicht so wertvoll machen. Erfahren Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse hierzu.

Yoga Kurs über 4 Wochen ab 07. April

Termin: Jeweils donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr,
4 Einheiten für je 90 Minuten, Start 7. April 2016

Zielgruppe: Personen, die auf Grund von Stress oder Stressempfinden unter Einschränkungen der Lebensqualität leiden, Folgeproblemen vorbeugen und/oder ihre Kenntnisse über ganzheitliche Atem und Bewegungsübungen vertiefen möchten. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen ab sofort unter info@fit-well.de

oder telefonisch unter 0234 - 950 42 50.

P.S.: Zum Vortrag sind Sie herzlich eingeladen.

Anfallende Kosten für den Kurs können Sie von Ihrer Krankenkasse anteilig oder komplett rückerstatten lassen.