

YOGA 65+

neuer Kurs ab Montag, 16. September 19, 10.15-11.30 Uhr; Probestunde Donnerstag, 4. Juli 19, 10.30-11.45 Uhr



Yoga verändert Körper und Geist. Es wirkt darüber hinaus wohltuend auf die Seele. Es erzieht zu Klarheit und Genauigkeit in Denken und Handeln. Es kräftigt die Gesundheit. Außerdem lehrt es Weisheit und vor allem: Geduld, Ruhe und Bescheidenheit.

Wir üben Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar. Diese Yoga-Richtung steht für eine genaue Ausrichtung des Körpers und eine gewisse Verweildauer in den Haltungen. Der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht es auch ungeübten Menschen eine Haltung korrekt und angemessen für ihren Körper einzunehmen. In unserer schnelllebigen und medienorientierten Welt sind viele Menschen gestresst und überreizt. Hatha-Yoga hilft dem Menschen sich zu zentrieren und ein Gefühl der tiefen inneren Ruhe zu erfahren. Hierbei spielt auch der bewusste Umgang mit dem Atem eine große Rolle.

Aktive Menschen werden ausgeglichener und ruhiger.

Menschen mit Haltungsschäden erfahren Schmerzlinderung.

Sportler erleben eine angenehme Dehnung der Muskulatur, die gegen Verletzungen vorbeugt.

Rufen Sie mich unverbindlich an. Ich berate Sie gerne telefonisch.

Brigitte Stemmler, FORUM TANZ & YOGA, Hohe Str. 79, RT-Ohmenhausen 0171/8301311

www.forum-tanz.com