

*„Ich möchte Dir zeigen, wie
Yoga Dein Wohlbefinden steigern
kann und sich ein gesundes
Gleichgewicht im Inneren – und
daraus auch im Äußeren –
einstellt!“*

Caroline Adler

Yoga-Lehrerin & Physiotherapeutin

Ein Kurs umfasst 8 Einheiten à 90
Minuten und kostet 110,- € pro Person.

Bei Interesse an einem Kurs kannst
Du Dich gerne bei uns unter den
angegebenen Kontaktdaten melden.



physiofokus
Sandra Nijhof
Bad-Sulza-Straße 1
26209 Hatten

Tel. 04481 / 906 806
Mobil 0173 / 481 62 01

info@physiofokus.de
www.physiofokus.de



physiofokus
Sandra Nijhof

Yoga

**Kursangebot
Caroline Adler**





Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausendalte Tradition und stammt aus Indien. Wörtlich übersetzt heißt es „anjochen, anschirren“, was so viel bedeutet wie die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Es wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erzielen, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Es ist eine praktische Lebensphilosophie, die Dich bewusster und gesünder leben lässt und genauso tief geht, wie Du es möchtest.

Yoga ist sehr viel und am Ende das, was Du daraus machst. Was es nicht ist: Verrenkungen, Akrobatik oder Religion.



Wie wirkt Yoga?

Yoga bringt den Stoffwechsel in Schwung, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und stützt den gesamten Halte- und Bewegungsapparat.

Yoga verbindet Achtsamkeit mit Atmung und Bewegung. Damit beugen wir optimal den Auswirkungen unseres modernen, hektischen Lebensstils des 21. Jahrhunderts vor.

Für wen ist der Yoga-Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, unabhängig von Geschlecht und Trainingszustand!

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Teilnehmern statt, denn dies gewährleistet eine individuelle Betreuung und sorgt für eine entspannte Atmosphäre.

