

Körper & Geist in Balance

Vinyasa Yoga :

Im Rhythmus der Atmung verbinden sich die Bewegungen zu sinnvoll angeordneten und fließenden Übungssequenzen.

Durch dynamische Körperübungen (asana) wird das tiefliegende autochthone Muskelsystem angeregt wodurch Kraft, Flexibilität sowie innere Balance gefördert werden.

Ein harmonisches Fließgleichgewicht von Körper und Atem hilft Stress loszulassen, zu entspannen und innere Ausgeglichenheit zu finden.

Auf diese Weise schenkt uns Yoga eine neue Leichtigkeit, mehr Vitalität und eine psychomente Widerstandskraft (Resilienz) die sich über den Mattenrand auch im Alltag bemerkbar macht.

Informationen / Preis :

Kurseinheiten: 10 x 75 Minuten
Start: Montag 13.01.2025 (wöchentlich)
Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:15 Uhr
Kursgebühr: 140,00 €
Präventionskurs

Der Online - Yogakurse ist nach §§ 20 und 20a SGB V zertifiziert und kann bei Bedarf von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

**Sie haben Fragen oder wünschen mehr Informationen?
Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine Mail.**

**Tel.: 0163 / 7812105
mail@yoga-stefan-ruf.de
Anmeldung: www.yoga-stefan-ruf.de**