

» Yoga verleiht den Übenden nicht nur Stärke, sondern auch einen ruhigen Geist.

Sie lernen auf Ihren Körper zu hören, betreiben aktiv Gesundheitsvorsorge und beugen den klassischen Beschwerden in Rücken, Nacken und Schultern vor.

Zudem werden Sie merken, dass Sie im Alltag ruhiger werden. Über die Zeit erlangen Sie auch körperliche Stärke. Und das auf eine natürliche Art und Weise, da Sie ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten.

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die Körper, Muskeln und Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Dabei werden die Kanäle Ihres Körpers geöffnet, so dass die Energie frei fließen kann.

Foto Klinikum Itzehoe

» Hatha Yoga mit Gudrun Athing

» mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr
ab **02.05.2018**

» donnerstags 8.00 - 9.00 Uhr
ab **03.05.2018**
(Himmelfahrt fällt der Termin aus)

» Kosten: 64,- € / für Mitarbeiter 48,- €
(Kunden erhalten einen Nachlass von 30 %)

Anmeldung unter: Tel. 04821 772-6772