

Yoga

Yoga-Workout fördert Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht.



Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt und bietet dir die Möglichkeit deinen Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es dehnt und kräftigt die Muskeln. Die Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen, wecken deine Energiereserven und fördern die Konzentrationsfähigkeit.