

Yoga «.....ein Termin mit dir selbst»

Yogapraxis ist eine ganzheitliche
Bewusstseinschulung
von Körper - Geist - Atem

- entwickelt mehr Wahrnehmung und Bewusstheit des eigenen Körpers und der Atmung
- verbessert die Elastizität des ganzen Bewegungsapparates
- verleiht dem Körper Kraft und Gleichgewicht
- fördert das harmonische Funktionieren aller Körpersysteme
- hilft innere Spannungen und Stress abzubauen
- stärkt Geduld, Konzentration und Willenskraft
- lässt Zufriedenheit und Freude aufkommen

Zeit: Mittwoch von 12.00 bis 12.45 Uhr

Ort: alte Turnhalle KS Seetal

Leitung: Ottilia Scherer, dipl. Yogalehrerin YCH