



## Hatha-Yoga

### Hatha-Yoga für den Rücken

### Hatha-Yoga für die Faszien

#### *Körper, Geist und Seele in Einheit bringen*

Stress und Spannungen im Alltag lassen sich mit Hilfe von Hatha-Yoga wunderbar ausgleichen. Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Gesunderhaltung unseres physischen und psychischen Gleichgewichtes.

Im Hatha-Yoga schaffen wir einen Gegenpol zu unserer vor Schnelligkeit und wachsenden Anforderungen strotzenden Welt. Wir schulen die Eigenachtsamkeit und die uns innenwohnende Kraft, unseren Alltag meistern zu können, ohne unsere Mitte zu verlieren.

Hatha Yoga besteht aus den drei Grundelementen:

Atmung - Yogastellungen - Entspannung, welche in ihrer Gesamtkomposition das Wohlbefinden und den gesunden Einklang von Körper, Geist und Seele fördern.

- Die Atemübungen regen den Stoffwechsel an und können, je nach Art, aktivierend oder entspannend wirken.
- Mit den Yogastellungen wird der gesamte Körper gedehnt, gestärkt und flexibilisiert.
- Eine Abschlussentspannung fördert die Balance von körperlich-seelischem Gleichgewicht und vertieft die Gesamtregeneration.

Zeitfenster: 10 x 90 Min

Kosten: 135,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Zeitfenster: 12 x 90 Min

Kosten: 162,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)