

## **0799 Yoga**

### **Mit Yoga zu körperlicher und geistiger Fitness**

Yoga ist den Bedürfnissen des Menschen von heute genau angepasst und vereint stärkende Körperübungen, sanfte Atemübungen, Konzentrationsübungen und ausführliche Entspannungsübungen zu einer perfekten Möglichkeit, den Alltagsstress loszuwerden und speziell den Rücken und die Wirbelsäule zu stärken.

Durch Yoga wird das Nervensystem beruhigt, Sie fühlen sich ausgeglichener und stressbedingte Situationen können leichter bewältigt werden. Aus der Ruhe schöpfen Sie die Kraft, um Ihren Alltag besser bewältigen zu können und auch die nötige Gelassenheit zu finden.

#### **Die Inhalte:**

YOGA = ein Weg der Entspannung durch gezielte, vom Atem begleitete Übungen.

Die Bewegungen werden bewusst langsam und achtsam ausgeführt, um einerseits den Körper zu kräftigen und die Wirbelsäule zu stabilisieren, und um andererseits den Geist durch meditative Techniken zu beruhigen. Rückenbeschwerden können gelindert werden. Zufriedenheit und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

#### **Die Trainerin:**

Silvia Eiterer



Kursbuchung und weitere Details unter **0799** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)