

## **Ayur-Yoga - Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Entspannung.** **Spüre die Einheit von Körper, Geist und Atem**

Abwechslungsreiches Ayur-Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung. Nach der gesunden und anatomisch korrekten Yogastunde wirst Du beweglicher und kräftiger sein. Du wirst mehr Leichtigkeit und Stabilität in Körper und Geist spüren. Deine Körperhaltung wird sich aufrichten, Deine Atmung wird länger und sanfter, das bringt Dein Nervensystem in Balance und wird Dir noch mehr Entspannung und Energie geben. Dein Bewusstsein über gesundes Yoga vertieft sich, was Dir noch mehr positive Wirkungen wie Innere Ruhe, Freude und Gelassenheit schenkt.

Ayur-Yoga fördert einen gesunden Körper und einen klaren Geist. Geeignet für alle (bei Beschwerden bitte vorher mit deinem Arzt oder Therapeuten sprechen, ob für Dich Yoga geeignet ist). Der Einstieg in das Ayur-Yoga ist in jedem Alter möglich.