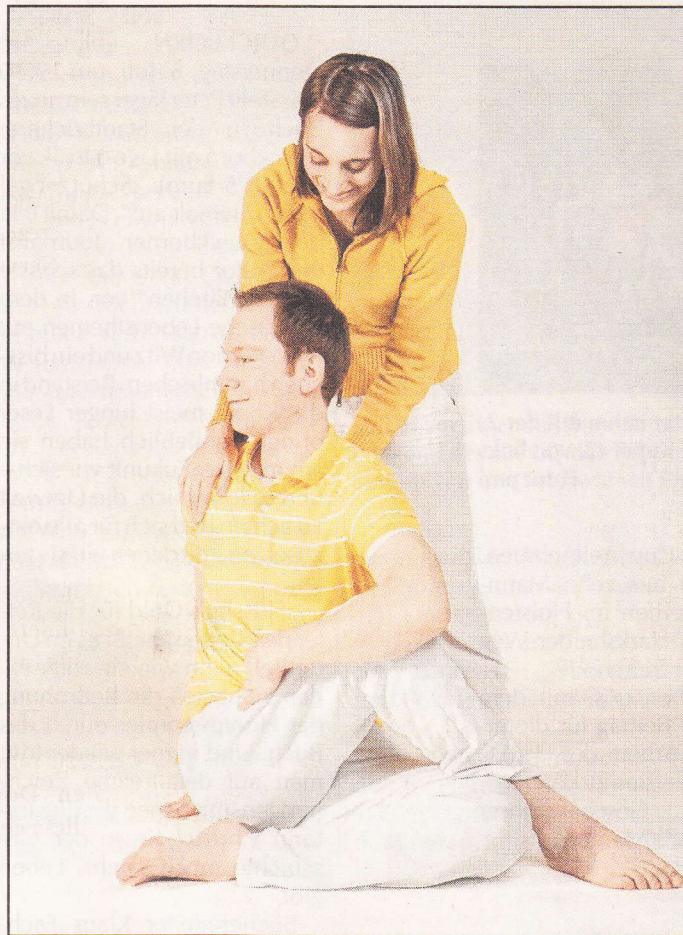


Mit Yoga entspannt durch den Sommer

NORDERSTEDT (pmi). Mit Yoga entspannt durch den Sommer und nach den Sommerferien ein erweitertes Yogaprogramm bietet Yoga Vidya Norderstedt. Während andere Anbieter in den Sommerferien ihre Türen schließen, bietet Yoga Vidya Norderstedt die große Vielfalt des Hatha Yoga zum Ausprobieren und Erleben. Mit dabei sind unter anderem: Yin Yoga, Chakra-Aktivierung, Yoga Anatomie, Music flow, Restorative Yoga, Klangyoga, Pawanmuktasanas sowie Specials zu entspannten Schultern und einem starken Rücken. Mit einer Yoga-Sommerflatrate können alle Klassen in den Sommerferien besucht werden.

„Direkt nach den Sommerferien starten wir mit den Präventionskursen für Anfänger und Wiedereinsteiger, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Auch die XXL-Kurse für Menschen mit runder Figur gehen ab September in die nächste Runde.“ Das Angebot der Krankenkassenkurse wird aufgrund der großen Nachfrage um einen weiteren Termin ergänzt und findet nun ab 4. September Montag, Mittwoch und Donnerstag um 18.15 Uhr, Dienstag und Mittwoch um 9.45 Uhr sowie mit dem Spätkurs speziell für Arbeitnehmer am Mittwoch um 20 Uhr statt. Die XXL-Kurse können ab 7. September donnerstags um 18.15 und 20 Uhr besucht werden.

Yoga hilft, mit Stress besser umgehen zu können, Schultern und Nacken zu entspannen sowie den Rücken gezielt zu stärken. Auch kann eine re-



Drehsitz zur Flexibilisierung der Wirbelsäule.

Foto: pmi

gelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen. Bei Yoga Vidya Norderstedt wird das ganzheitliche Yoga praktiziert, der über die reinen Körperübungen hinausgeht. Neben den Asanas (Yogaübungen) werden auch Atemtechniken, Tiefenentspannungstechniken und Meditation vermittelt. Auch Methoden zur Kontrolle des Geistes, gerade in stressigen Situationen, sind ebenfalls ein fester Bestandteil jeder Yogastunde.

Die Kurse können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss zu den Präventionskursen, in der Regel 80 Prozent, nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Die Anmeldung für die Kurse ist ab sofort möglich unter www.yoga-vidya.de/norderstedt, so dass der Platz noch vor den Sommerferien gesichert werden kann. Also benutze häufiger mal das Futur II „Ich werde Yoga gemacht haben.“