

Entspannung für Körper und Geist durch Yoga

Die neuen Kurse beginnen am 22. August

Norderstedt (pmi). Effektives Handeln im Beruf und Alltag, hohe Vitalität, fokussierte Aufmerksamkeit und ein gesteigertes Energieniveau sind nur einige der positiven Eigenschaften, die in den Kursen bei Yoga Vidya Norderstedt erlernt werden können.

„Als Yogalehrer liegt mein Interesse darin, mit einfach zu praktizierenden Übungen Anfänger an das klassische Hatha Yoga heranzuführen, aber auch Fortgeschrittenen Methoden für die körperliche und geistige Balance zu vermitteln“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. Die acht Kurse

bezuschusst. Regelmäßig praktiziert werden durch Yoga die Muskeln gestärkt, Stress und Anspannung reduziert und das Immunsystem gefördert. Man erhält ein dynamisches Körpergefühl und eine mentale Ausgeglichenheit. In den Kursen werden auch Wege aufgezeigt, Stress und Müdigkeit in den Griff zu bekommen.

Dabei kommen in dem ganzheitlichen Yoga Vidya Yoga Stil die Kombination aus Meditation, Atemübungen, Körperübungen und Entspannungsübungen zum Einsatz. In den Kursen werden zudem Wege aufgezeigt,

Entspannung und Ausgeglichenheit auch in den täglichen Alltag zu integrieren und so dauerhaft gelassener mit Stress und Anspannung umzugehen.

Die Kurse finden Dienstags und Mittwochs um 9.45 Uhr, Montags, Mittwochs und Donnerstags um 18.15 Uhr statt sowie die Spätkurse speziell für Arbeitnehmer Mittwochs und Donnerstags um 20. Uhr. Dienstags um 18. Uhr wird ein Kurs speziell für yogaerfahrene Wieder-einsteiger angeboten.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/ norderstedt.



Yoga verhilft zu Freude, Freiheit und Leichtigkeit. Foto: pmi

mit diesem Schwerpunkt 2019 und werden von allen starten ab dem 22. August gesetzlichen Krankenkassen