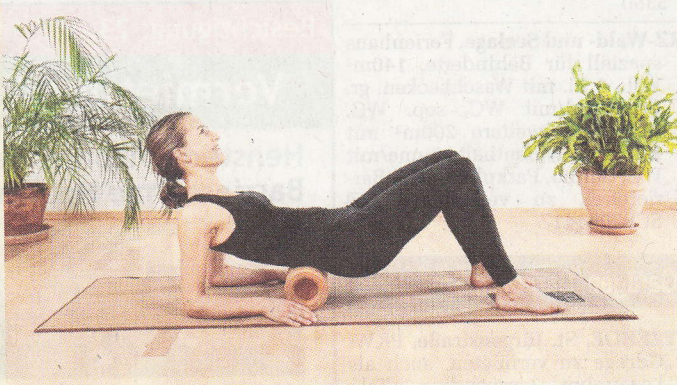


Tiefenentspannt bis in die Faszien mit Sommetryoga

Yoga Vidya Norderstedt bietet tolles Sommerferienprogramm

Norderstedt (pmi). Während andere in die Sommerpause gehen, bietet Yoga Vidya Norderstedt ein großartiges Sommerferienprogramm an. Von montags bis donnerstags finden offene Klassen zu vielen Yogathemen statt. Von Rückenyooga, entspannten Schultern, spirituellem Yoga, Yoga für die Gelenke bis hin zu sportlich dynamischem Yoga, wie Yoga-fit oder Vinyasa Yoga, ist für alle, die auch in den Sommerferien nicht auf Yoga verzichten möchten, etwas dabei. Besucher sind herzlich willkommen. Anfänger können in den Hatha Yoga Kompaktkursen den Einstieg ins Yoga, bezuschusst durch die Krankenkassen, erlernen.

Ein Schwerpunkt in diesem Jahr wird das Yin Yoga



Mit dem Rollholz können das verspannte Fasziengewebe im Nacken, Rücken- und Beinpartien in einer Selbstmassage gelöst werden.

Foto: pmi

und das Fasziengewebe mit rollholz. „Wir freuen uns, dass wir jetzt auch Partnerstudio von Rollholz sind,“ sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. Mit den

rollholz Fasziengewebe und Massageprodukten können verspannte Körperpartien gelöst und Schmerzen reduziert werden. Über das Ausrollen mit dem Rollholz, der

Mobilisation mit der Rollholz-Doppelkugel und dem punktuellen Massieren mit den rollholz Kugeln, werden verklebte Fasziengewebe gelöst und die Regeneration und Beweglichkeit wieder gesteigert. In Workshops und Klassen bei Yoga Vidya Norderstedt kann die Technik hierzu einfach erlernt werden.

Neu bei Yoga Vidya Norderstedt ist das Hormonyoga für die Frau in den Wechseljahren. Das Hormonyoga beeinflusst den Hormonhaushalt positiv und kann so Beschwerden wie Hitzewallungen, Unruhe und Schlafstörungen etwas entgegensetzen.

Info und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt