

Yoga-Ferienwochen bei Yoga Vidya Norderstedt

Krankenkasse übernimmt bis zu 100 Prozent der Kosten

Norderstedt (pmi). Yoga Vidya Norderstedt bietet dieses Jahr erstmals Yoga-Ferienwochen an. „Gönne Dir Deine persönliche Auszeit für die Seele mit einer Woche Sommerferienyoga“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „So können alle, die zu Hause ihre Ferien verbringen, ihre Entspannung an vier aufeinanderfolgenden Tagen auch vor Ort vertiefen.“ Und die Krankenkasse übernimmt bis zu 100 Prozent der Kosten.

In den Kursen wird für Anfänger und Fortgeschrittene klassisches Yoga Vidya Hatha Yoga vermittelt. Hatha setzt sich aus zwei Worten zusammen: Ha und Tha. Ha bedeutet Sonnenenergie und Tha Mondenergie. Nutze die Sonnenenergie beim Yoga und erlaube dir von Montag bis Donnerstag den Sommertag mit viel Yoga und Entspannung zu genießen. Der Kurzurlaub bei Yoga Vidya Norderstedt vermittelt aufeinander abgestimmte Übungen, in denen alle Muskeln gedehnt und gekräftigt werden und die Gelenke wieder beweglicher werden. Außerdem haben viele Yogaübungen einen positiven Einfluss auf die Bikinifigur. Die Übungen bewirken zudem, dass die Nerven gestärkt werden und sich Kör-



Sommer, Sonne, Sonnengruß mit dem Sprinter.

Foto: pmi

per und Geist noch besser harmonisieren können. Die Organfunktion und die Beweglichkeit kann mit Yoga spürbar verbessert werden.

Neben den Sommerferienkursen bietet Yoga Vidya Norderstedt auch offene Klassen für alle zu speziellen Yogathemen an. FeetUp@Yoga, Happy Hips, Klangyoga, Pawanmuktasanas, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Hanuman Fitness Yoga, Music flow, Faszien Yoga, starker

Rücken und viele weitere können im Rahmen einer 10er-Karte oder Einzelticket besucht werden. So kann die ganze Vielfalt des Yogas in deinen Sommerferien erlebt werden. Entweder in den Hatha Yoga-Sommerferienkompaktkursen bezuschusst durch die Krankenkassen oder in den offenen Klassen mit vielen Specials.

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