

Yoga für ALLE

Preis 0 €



Artikel

Artikelnummer #133945

Anbieter

Private Anzeige

Anzeigen Informationen

Anzeigenart: Angebote
Veröffentlicht : 26.01.23

Yoga für ALLE

Preis 0 €

Beschreibung

Yoga für ALLE auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, mittwochs, 18 Uhr, FR-Vauban, 0176/36735306, meinyogaweg@gmail.com
Viniyoga im Vauban Freiburg Yoga ist ein Übungsweg, der auch im Gruppenunterricht sich an individuellen Bedürfnissen und unterschiedlichen Möglichkeiten des Menschen orientiert. Nicht jede Übung ist für jeden Menschen geeignet, deshalb werden Varianten jeder Körperhaltung angeboten. Im Mittelpunkt der Praxis steht der Atmen. In den Körperhaltungen werden Atem und Bewegung so verbunden, dass über die achtsame Ausführung Sammlung und Klarheit im Geist erreicht wird. Auf der Körperebene bildet das Zentrum der Aufmerksamkeit die Wirbelsäule in all ihren Funktionen. Bestehende Beschwerden wie z.B. Haltungproblem, Migräne, Rückenschmerzen können ebenso positiv beeinflusst werden wie Stress oder andere Spannungszustände. Yoga ist ein Weg, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, Kraft, Lebensfreude und Gelassenheit zu erfahren, um so den Alltag besser zu meistern. Präventionskurs Bezuschussung durch die Krankenkassen.

Standort

[Freiburg im Breisgau, Deutschland](#)

Yoga für ALLE

Preis 0 €

Produktbilder

