

YOGA

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



Greflinger Str. 5
(Innenhof - Ecke Weißenburgstr.)
93055 Regensburg

Yoga Zeiten

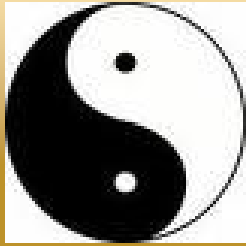
Mittwoch 20:00 - 21:15 Uhr
Freitag in Planung

Probestunde jederzeit möglich!
Ansprechpartner: Jürgen
Tel. 0160/7015831

YOGA



Körper, Geist und Seele in Einklang bringen



YOGA



... die Seele baumeln lassen ...

Das von uns angebotene Yoga findet seinen Ursprung im Ashtanga-Yoga.

Einem Yoga-Stil, bei dem die einzelnen Asanas (Positionen) zu fließenden Abfolgen verbunden und einzelne Asanas auch länger gehalten werden.

Dieser Bewegungsfluss ermöglicht ein ausgewogenes Training.

Durch die Ujjayi Atmung wird das "innere Feuer" entfacht

- der Körper kommt rasch ins Schwitzen,
- die inneren Organe werden gereinigt
- der Stoffwechsel angeregt.

... das Ergebnis ist ein Gefühl von innerer und äußerer Frische
... von Energie.

Überzeugt Euch selbst

Claudia und Jürgen freuen sich auf Euch

AUSDAUER



KRAFT

FLEXIBILITÄT

GEISTIGE KLARHEIT