

Die Sonne begrüßen...



Yoga am Morgen



Bild: KI-generiert

Mittwochs, 8:45-10:00 Uhr MTV Sportheim, 1.OG

- ❖ Mit Yoga gut gedehnt, energievoll und fokussiert in den Tag starten.
- ❖ Yoga belebt, erdet und entspannt. Der Sonnengruß – und Elemente daraus – aktiviert alle Muskeln und macht den Geist klar.
- ❖ Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training runden die Yogaeinheiten ab.

Im Yoga gibt es kein richtig oder falsch. Jeder Mensch kann Yoga üben ☺

Fragen und Anmeldungen an:

Sarah Weiß
sarah@jander-gf.de