

# Freizeitangebot



## YOGA



Quelle: [elementyoga.de](https://www.elementyoga.de)

Yoga sorgt für Körperbewusstsein, Kraft, Flexibilität, Balance und mentale Stärke.

**Yoga** wird definiert als das „Zur Ruhe kommen des Geistes“, als das, was „Körper, Geist und Seele zum Einklang führt“. Diese Stunde kombiniert Körperübungen (Asanas) mit Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Das führt zu Gelassenheit und Vitalität, zu Leichtigkeit und Kraft. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

### **Keine Teilnahme möglich, bei:**

- Operationen innerhalb der letzten 6 Monate
- akuten Schmerzen, egal welcher Art
- vorbestehenden akuten Wirbelsäulenerkrankungen
- akuten oder chronischen Herz-/Kreislaufkrankungen

### **Trainingszeiten**

- **Dienstag**, 18:30 – 19:25 Uhr, Gruppe 2, Bewegungshalle Maximilianbad

### **Gruppenleitung**

- R. Laue, Yogalehrerin

### **Anmeldung**

Verbindlich von 13:30 bis 15:00 Uhr an der Rezeption Klinik Maximilianbad.  
Bitte zur Anmeldung Patientenpass mitbringen!