

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!