



Einladung zum Yoga

**ab Mittwoch, 04.10.2023, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Kindergarten, Patergassen 70**

Wir laden zum Yoga ein.
Jeder ist herzlichst willkommen, der Freude an Bewegung hat.



Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien.

Die Verbindung moderner, wissenschaftlicher Erkenntnisse mit dem alten Wissen der Yogis und des Ayurveda haben dazu geführt, dass **Yogatherapien** bei bestimmten **Beschwerdebildern (sowohl körperlich als auch psychisch) sehr erfolgreich angewendet werden.**

Nachweislich kann Yoga viele bzw. die meisten **Beschwerden wie Übergewicht, Bluthochdruck, Schlafstörungen und Diabetes** vorbeugen und erheblich verbessern.

Ganzheitliches Yoga heute ist...

- das Trainieren der Muskulatur zur Dehnung und Kräftigung von Muskelstrukturen
- die Mobilisierung und Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und aller Gelenke
 - Bewusstheit und Erweiterung der Atemführung
- die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in seinen organischen Funktionen
 - Beobachtung und Beruhigung der Gedankenwelt
 - körperliche, mentale und emotionale Entspannung

**8 Einheiten – die Termine werden bekannt gegeben.
Der Teilnehmerbeitrag beträgt 2€/Person/Einheit.**

Wir freuen uns auf Ihr/euer Kommen!



Für die Gesunde Gemeinde Reichenau

Vizebgm. Sonja Pertl e.h.