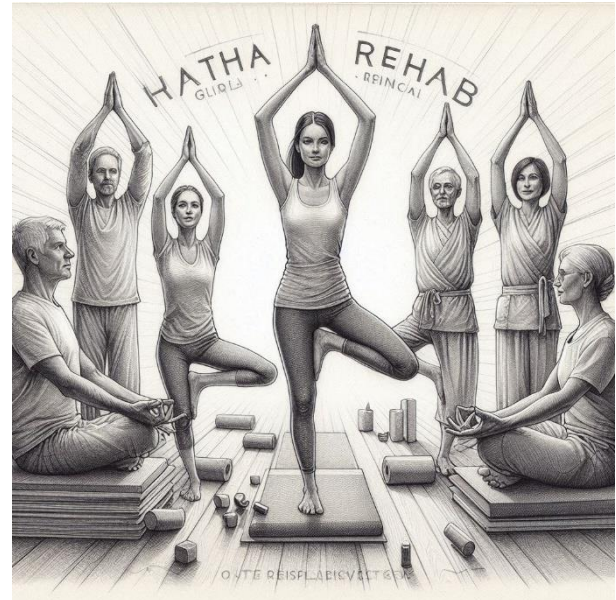


Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga.  
„Ha“ heißt „Sonne“, „Tha“ heißt „Mond“.

Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie.

Die gezielte Kombination von Bewegung und Atemtechnik (Pranayama) sowie Übungen zum Anspannen und Entspannen der Muskulatur fördern das allgemeine Wohlbefinden.



Dieses Angebot richtet sich an Alle, die bereits Yoga Erfahrung haben oder es ausprobieren möchten.  
Bitte fragen Sie vorab Ihren Arzt oder in der Pflege, ob diese Therapieform für Sie geeignet ist. Vielen Dank!

Wann?

Freitag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo?

Raum Seeblick (11. Etage)

Die Liste für die Anmeldung liegt im Pflegebereich aus.

erstellt	geprüft	freigegeben	Anderungsstand	Ablaufdatum	Seite
VD 15.04.2024	QMB 18.06.2024	VD 18.06.2024	18.06.2024	31.12.2025	Seite 1 von 1
<b>Dateiname</b>	Aushang Yoga1				