

Entspannung

Yoga: Die Bewegungen werden fließend und mit der Atmung verbunden ausgeführt. Durch die Verbindung von Asanas und Atmung entsteht ein meditativer Flow, der den Körper kräftigt, den Geist beruhigt und Entspannung und Balance fördern. Auf körperlicher Ebene führt dies zu mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Synergy-Yoga: Synergy-Yoga ist ein Zusammenfluss aus traditionellem Yoga, physiotherapeutischem Training und fernöstlichen, fließenden Bewegungen aus Thai Chi & Qi Gong. Es hilft Dir sicher und mit mehr Leichtigkeit neue Asanas (Yogaposen) zu erlernen, stärker und beweglicher zu werden und gleichzeitig in einen Entspannungszustand zu kommen.