

# ***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.