



IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL

STAATSBAD MEINBERG

HISTORISCHES MINERAL- UND MOORHEILBAD IM TEUTOBURGER WALD

WORKSHOPS

Yoga zum Mitmachen

Erleben Sie die wunderbaren Wirkungen des Yoga: ein angenehmes Gefühl völliger Entspannung, Vitalität und geistiger Klarheit.

Von erfahrenen Yogalehrern angeleitete Yogastunden:
mit Anfangsentspannung, Yogaübungen,
Atemübungen, ausführliche Tiefenentspannung.
Kurze theoretische Einführung mit
Gelegenheit für Fragenstellungen.



Yogastunde für Anfänger

Samstag, 1.9.07, 12.00-13.45 Uhr

Einführung ins Yoga. Einfache Yoga-Stellungen wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden wieder beweglich. Sie wirken auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Energetisierende Atemübungen energetisieren, laden neu auf und bringen den Geist zur Ruhe. Entspannung vermindert den Energieverlust im Körper, Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.

Yogastunde für Geübte

Samstag 1.9.07, 10.00-11.45 Uhr

Für alle, die mit den Übungen schon vertraut sind. Lernen Sie mal spielerisch und entspannt, mal konzentriert und systematisch, fortgeschrittenere Asana-Variationen, Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.

Yoga für Senioren

Sonntag 2.9.07, 16.00-17.45 Uhr

Das perfekte „Anti-Aging“-Training. Yoga hält körperlich und geistig jung und flexibel. Lebensqualität und Gesundheit für schönste Zeit des Lebens!
Zum Kennenlernen für alle – auch wenn Sie sich selbst für „steif“ halten. Einfache Übungen, die auch individuell angepasst werden können.

Ort: Kuppelsaal des Rose-Badehauses
Parkstrasse 43, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kostenbeitrag: 7,50 € pro Person je Workshop
(Karten erhalten Sie auch im Vorverkauf in der Kurverwaltung)

Kleidung: Bequeme Kleidung. Hilfreich: ca. 1 Stunde vorher nichts oder nur etwas Leichtes essen. Yoga-Matten usw. vorhanden.



Haus Yoga Vidya Silvatikum, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 info@yoga-vidya.de www.yoga-vidya.de