

Power-Yoga

Das Bewältigen neuer und schwieriger Situationen ist Teil des Arbeits-Alltages. Durch Stärkung der körperlichen Seite der Persönlichkeit kann auch die Arbeitsbelastung besser bewältigt werden.

Power Yoga ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, mit der richtigen Atemtechnik werden Körper und Geist trainiert und gestärkt.

Wie bei allen Yoga-Stilen wird auch im Power Yoga die mentale Ruhe und die innere Balance durch die Regelmäßigkeit in den Übungen gefördert.

Wir erarbeiten Ihren individuell zu Ihnen passenden Trainingsplan.

Power-Yoga wird in Kooperation mit einer ausgebildeten Yoga-Trainerin durchgeführt.

Voraussetzungen:

Jedermann/-frau kann teilnehmen. Für „Jung“ und „Alt“ geeignet.

Sprechen Sie uns an!

