



## Yoga **neuer Kurs** mit Martina Unger

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigen. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich im Westen besonders das körperorientierte Yoga verbreitet und weiterentwickelt.

Die Asanas (Körperübungen) verbunden mit der fließenden Atmung lösen bei regelmäßigem Training Energieblockaden im Körper, stimulieren die Chakren (die sieben Energiezentren im Körper) und beflügeln den Geist. Sie machen den Körper geschmeidig und weich, bilden eine starke Muskulatur, verbessern die Körperhaltung, lösen muskuläre Dysbalancen und Verspannungen. Organe werden durch verschiedene Stellungen angeregt und entgiftet.

Beginn:	18. April 2024
Dauer:	10 Kurse
Wo:	Spiegelsaal
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.15 Uhr
Kosten:	43 Euro für Mitglieder 75 Euro für Nichtmitglieder