



SENDLHOFER'S

SIVANANDA

für den Rücken

GANZHEITLICHES YOGA FÜR
EINEN GESUNDEN KÖRPER &
EINEN AUSGEGLICHTENEN GEIST

Sivananda Yoga hat das Ziel, durch eine spezielle Abfolge aus Körperübungen, Atemtechniken und Entspannung zu körperlicher und geistiger Gesundheit zu kommen.

Im Rücken befinden sich unsere Energiezentren.

Entlang der Wirbelsäule sind die 7 Chakren angeordnet. Bei der Arbeit mit den Chakren steht neben der Harmonisierung des jeweiligen Energiezentrums auch die Beruhigung des Zentralnervensystems im Vordergrund. Es wird durch die jeweiligen Übungen in Balance gebracht, was zur Folge hat, dass du dich körperlich und emotional entspannst & wieder in deiner Mitte findest.



3 x
wöchentlich
Mittwoch
17:30 - 18:30
Samstag & Sonntag
08:00 - 09:00
im Spielzimmer

WIRKUNG DER ASANAS AUF DEN KÖRPER:

- o Haltungsverbesserung
- o Tiefenentspannung
- o Lösen von Energieblockaden

Wir freuen uns über eure Anmeldungen an der Rezeption oder über unsere APP



AUCH FÜR ANFÄNGER GEEIGNET !