

## Yoga

Haben Sie Lust auf ein Training der besonderen Art?

**YOGA**, das ist Training für Körper und Seele.

„Asanas“ – die effektiven statischen, ( haltende Positionen) und dynamischen Bewegungsausführungen des Yoga trainieren und dehnen den gesamten Körper. Ausgeführt werden die Übungen im Stand, Rücken und Bauchlage, ein Training der besonderen Art, lässt den Alltagsstress verschwinden und sorgt für neue Energie.