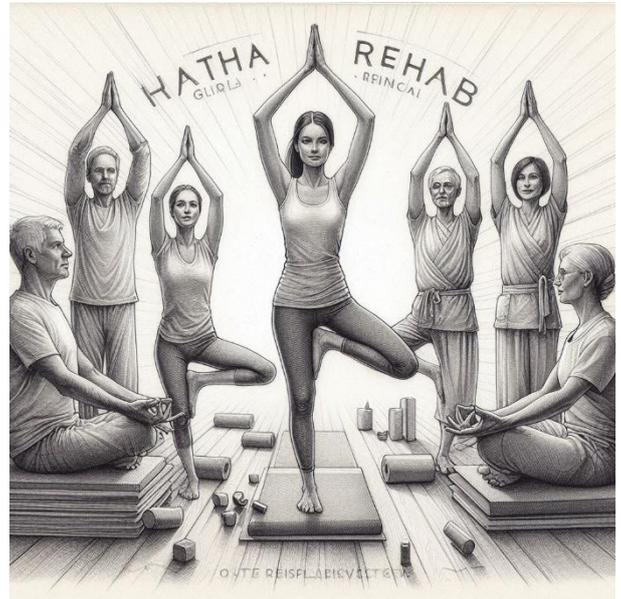


Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga.  
„Ha“ heißt „Sonne“, „Tha“ heißt „Mond“.

Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie.



Die gezielte Kombination von Bewegung und Atemtechnik (Pranayama) sowie Übungen zum Anspannen und Entspannen der Muskulatur fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Dieses Angebot richtet sich an Alle, die bereits Yoga Erfahrung haben oder es ausprobieren möchten.

Bitte prüfen Sie anhand der Liste „Kontraindikationen für YOGA“ ob diese Therapieform für Sie geeignet ist, falls Sie nicht sicher sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt bei der nächsten Visite.  
Vielen Dank!

Wann?

Freitag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo?

Raum Seeblick (11. Etage)

Die Liste für die Anmeldung liegt an der Rezeption aus.

erstellt	geprüft	freigegeben	Änderungsstand	Ablaufdatum	Seite
VD 15.04.2024	LRA/QMB 02.10.2024	VD 02.10.2024	02.10.2024	31.12.2025	Seite 1 von 1
<b>Dateiname</b>	Aushang Yoga2				