

Reha - Yoga

**sanftes Yoga für bewegungs-
eingeschränkte oder sich in der
Rekonvaleszenz befindende
Menschen**



dieser Kurs kann von der Krankenkasse gefördert werden!

Mit zunehmendem Alter oder nach einer krankheitsbedingten Schonungsphase lassen Beweglichkeit und Kraft nach.

Yoga bietet ein ideales Übungssystem um diesem Prozess entgegenzuwirken.

Dieser speziell konzipierte Kurs fördert mit den körperlichen Übungen Beweglichkeit, Muskelkraft und Vitalität. Die Übungen machen den Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Entspannungs- und Atemtechniken verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können auch bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen.

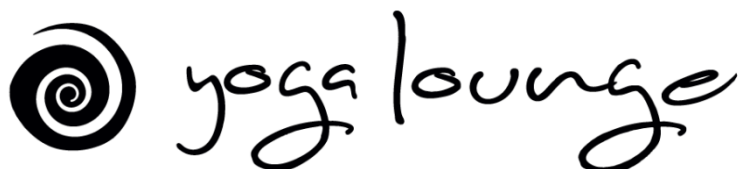
Somit ist Yoga ein "Jungbrunnen" für körperliche und geistige Fitness. Auch bestehende gesundheitliche Probleme lassen sich durch eine regelmäßige Yogapraxis positiv beeinflussen.

Der Kurs besteht aus:

Entspannung (unterstützt & fördert den guten Schlaf), Mobilisation, Kräftigung, Balance, Sturzprophylaxe, Atemübungen & Meditationen .

Sanftes Yoga kann selbst bei körperlich geschwächten Menschen Erstaunliches bewirken: Es verbessert das Körpergefühl, kräftigt Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn und kann sogar Krankheiten vorbeugen. Stärkere Beine und Gelenke vermindern zudem die Gefahr vor Stürzen. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gestärkt.

Freitags, 16.00 – 17.15 Uhr, ab 18.01., Einstieg jederzeit möglich



Wo? Reinhold-Schick-Platz 3-1, 1. OG
71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 78 69 400
www.yogalounge-herrenberg.de