



Yoga tut gut! (Chorweiler)

Gruppenangebot

Yoga tut gut! (Chorweiler)

Yoga tut gut, gibt Lebensfreude und fördert die Gesundheit. Durch die körperlichen Übungen (Asanas), die Atemtechniken (Pranayama) und die Tiefenentspannung in der Yogapraxis werden z.B. die Muskeln gekräftigt, gedehnt und entspannt, Rücken- und Nackenschmerzen gelindert. Ebenso werden die Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt. Yoga fördert Gelassenheit und innere Ruhe. Damit ist Yoga ein ganzheitliches Übungssystem, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Getreu dem Leitsatz „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“ erfahren Sie selbst, wie Yoga bei Ihnen wirkt. Grundsätzlich kann jede*r Yoga üben, denn die Übungen können auf die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden. Bei starken Beschwerden sollten Sie sich ärztlich oder physiotherapeutisch beraten lassen.



Wann?

Termin(e)

Kurs 1: Donnerstags, 10-11:30 Uhr Kurs 2: Freitags,
10:00 - 11:30 Uhr

Wo?

Canyon Chorweiler

Weichselring 6A
50765 Köln

Trägerschaft

Kindernöte e.V.

Florenzer Straße 82
50765 Köln

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Anna Knauer

Telefon

0221/700 65 20

Email

mail@kindernoete.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)