

## Yoga-Selbstzahlerkurs

### Hatha Yoga

Durch von Hatha-Yoga entwickeln wir ein gesundes Gleichgewicht zwischen Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Stabilität. Atemübungen und Beobachtung des Atems verfeinern die Körperwahrnehmung und schulen die Fähigkeit der Konzentration. Entspannungstechniken helfen den Körper vollständig zu entspannen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Das regelmäßige Praktizieren fördert die Gesunderhaltung und

- bringt Gelassenheit und Ruhe im Alltag.
- stärkt die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit.
- wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus.
- löst Verspannungen und Blockaden im Körper.
- steigert die seelische Ausgeglichenheit.
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit.
- fördert die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers.
- dehnt und kräftigt die Muskeln, Sehnen und Bänder.
- wirkt antioxidativ und stärkt die Immunabwehr.

**Zielgruppe: Alle**



Am Schwefelbad 12  
38442 Wolfsburg

Tel. 05362 3911  
Fax 05362 65556

E-Mail: [schwefelbad@klinikum.wolfsburg.de](mailto:schwefelbad@klinikum.wolfsburg.de)

---