

# Schwefelbad Fallersleben

## Yoga

Yoga beruht auf einer alten Philosophie und ist ein praktisches Übungssystem zur Stärkung der Gesundheit. Die Yogastellung „Asanas“ bildet die Basis für die Körperarbeit des Hatha Yogas. Die Verbindung von Körper, Geist und Seele steht im Vordergrund. Mit Hilfe der Atemübung „Pranayama“ wird Ihre Energie bewusst aktiviert und gelenkt. Die ganzheitlichen Übungsabfolgen fördern die Stabilität, Kraft und Beweglichkeit Ihres gesamten Körpers. Gewinnen Sie durch Yoga ein besseres Körpergefühl und entdecken Sie Neues an sich. Die Entspannungsübungen schenken Ihnen innere Ruhe und Gelassenheit.



## Yoga in der Schwangerschaft

Mit Yoga in der Schwangerschaft steigern Sie Ihr Wohlbefinden und tun Geist und Körper etwas Gutes. Yoga kann körperliche Beschwerden, wie Rücken- oder Nackenschmerzen erleichtern. Zusätzlich kräftigen Sie Ihren Körper und können sich so optimal auf die Geburt vorbereiten.

## Yoga nach der Geburt

Mit Yoga nach der Geburt können Sie Ihre Rückbildung fördern, entspannen und neue Kraft tanken, sowie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufbauen. Mit diversen Entspannungstechniken und Atemübungen kommen Sie körperlich und seelisch ins Gleichgewicht. Babys können gerne mitgebracht werden.

### Unsere Yogakurse:

- 10 Termine à 90 Minuten
- Kursgebühr: 150,- Euro\*
- Die genauen Kurszeiten können Sie auf unserer Homepage einsehen oder direkt im Schwefelbad erfragen.
- Bitte nutzen Sie das Anmeldeformulare auf unserer Homepage [www.schwefelbad-fallersleben.de](http://www.schwefelbad-fallersleben.de).

\* Unser Yogaangebot ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert und wird mit bis zu 80 % Kostenerstattung von Ihrer Krankenkasse unterstützt. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.