

21.02.2013

Entspannung für Körper und Seele

Jede Woche - Der Yoga-Schnupperkurs

Was ist Yoga eigentlich?

Ein Jahrhunderte altes und bewährtes Übungssystem aus Indien, das aus Atemübungen, Dehnungen, Kräftigung der Rückenmuskulatur und dem Erlernen von Entspannungstechniken besteht.

BZ Kagel



Für wen ist Yoga geeignet?

Für alle, die lernen wollen, wie man tief entspannen kann und die etwas für einen gesunden, beweglichen Körper tun wollen.

Was genau erreicht man denn mit Yoga?

Yoga sorgt von der ersten Stunde an für eine nachhaltige, tiefe Entspannung. Wenn man Yoga regelmäßig macht, kommt dazu eine ganz neue Beweglichkeit der Gelenke, eine Kräftigung der Wirbelsäule und eine ganz

bemerkenswerte Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

Muss ich irgendetwas mitbringen?

Nein. Bequeme Kleidung ist angenehmer beim Yoga als enge Jeans. Turnschuhe braucht ihr nicht. Wer schnell friert, nimmt sich ein zweites Paar Socken mit.

Muss ich für Yoga nicht unheimlich beweglich sein?

Nein. Beim Yoga geht es nicht um Leistung und Wettbewerb. Es geht vor allem darum, sich wohl zu fühlen, zu entspannen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die Flexibilität der Yogis, die ihr vielleicht von Bildern oder TV kennt, ist ein Ergebnis Jahre langen geduldigen Praktizierens. Darum geht es aber in der Schnupperstunde nicht.

Was sagt Stiftung Warentest zum Yoga?

„Das Konzept des Yoga als Entspannungstechnik und als Training für den Bewegungsapparat, für Koordination und Gleichgewicht ist wissenschaftlich plausibel.“

Also! Tut was für euch und kommt zum Yoga!

© 2020 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt

IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

Weg zur Erholung 34 | D- 15537 Grünheide (Mark)

Telefon: 033434 42-230 | Telefax: 033434 42-233

E-Mail: bz.kagel@igbce.de