

Yoga

Yoga ist ein seit dem Altertum bekannter und bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken.

Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

Sie stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen. Yoga wird definiert als ein Zustand, in dem unser Geist zur Ruhe gekommen ist und in dem wir ganz bei uns sind.

Durch die Ausübung der Asanas (Körperübungen) werden Kraft und Flexibilität gefördert, Sehnen und Bänder gedehnt, die Konzentrationsfähigkeit geschärft, die Durchblutung und Atmung verbessert sowie der Gleichgewichtssinn geschult.

Yoga ist für jeden geeignet, gleich welchen Alters und Konstitution. Yoga ist bis ins hohe Alter erlern- und durchführbar.

Anders als im Sport wird der Körper in seiner Gesamtheit trainiert, einseitige Bewegungsmuster werden vermieden, körperliche Einschränkungen ausgeglichen.

Durch spezielle Atemtechniken wird der Stoffwechsel aktiviert und die Übungsfolge führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Es geht um Gelassenheit und ganz natürliches Wachsen – ohne Erfolgsdruck, jeder so, wie er kann. Jeden Augenblick ganz bewusst erleben – das ist Yoga.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich bitte bei der Gemeinde St. Margarethen, dort wird deine Anmeldung angenommen.

Mitzubringen ist:

- Decke
- bequeme Kleidung

Wo: Turnsaal Rachau
Wann: jeden Donnerstag von 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr
Start: ab 28.10.2021
Ausgleich: für 10 Einheiten € 140.-/Person

Wir freuen uns auf dich, bis bald und Namaste

Alexandra Jauschnegg (☎ 0664/260 67 53)

&

der Kulturausschuss der Gemeinde St. Margarethen

