

Hatha Yoga

- ist eine sehr alte und bekannte Form des Yoga
- körperbezogenes Yoga
- einzelne Körperteile werden durch Dehnung und Kräftigung von Muskeln und Gelenken trainiert
- Wirbelsäule und Knochenaufbau wird gestärkt
- geistige Spannkraft verbessert sich
- mentale und physische Ausgeglichenheit stellen sich ein
- kann erstaunliche Energiereserven wecken
- löst Verspannungen und Blockaden

MEHR INFORMATION :



YOGA LOFT
spiritual fitness

Heinrich-Küderli-Straße 51
71332 Walblingen

Tel: 07151-985 56 57
Fax: 07151-985 56 85

Mail: info@yogaloft.eu
www.yogaloft.eu