

Yoga für Sportler

Yoga bietet eine ideale Ergänzung zur oftmals einseitigen Trainingsbelastung für Sportler aller Disziplinen.

Dienstags, von 20.00 - 21.15 Uhr
Reha Rühl, Hans-Böckler-Str. 2a,
69115 Heidelberg
mit Sandra Bicker

Durch bewusste Anspannung und Entspannung, geführte Körperübungen (Asanas), die unter anderem dem Kraftaufbau, einer besseren Körperhaltung und mehr Balance und der tiefen Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen dienen, wird der gesamte Körper beweglicher, stärker und entspannter. Feinmuskulatur wird aufgebaut und das Bindegewebe gestärkt. Die Atemübungen (Pranayama) fördern zudem die aufmerksame Wahrnehmung und Gelassenheit. Der Atem wird tiefer, ruhiger und ausdauernder. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen.

Sandra Bicker
Yogalehrerin (BYV)
0151 253 944 30
sandra@yoga-natura.com
www.yoga-natura.com



Preisinfo und Anmeldung

6 Termine für 72,-€, Einzeltermine für 15,-€

20.03., 10.04., 17.04., 08.05., 22.05., 12.06.2018

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Schriftliche Anmeldung bitte an Sandra Bicker.

