

Yoga für Alle



Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr / 10 Euros*

Iyengar®Yoga fokussiert auf eine präzise anatomische Ausrichtung des Körpers. Dadurch werden Haltungprobleme verbessert und Spannungen gelöst. Die große Feinheit im Üben wirkt konzentrationsfördernd und stressreduzierend. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte oder Decken hilft Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, die Haltungen korrekt einzunehmen und davon gesundheitlich zu profitieren.

Mit der zertifizierten Iyengar®Yoga Lehrerin Claudia Lamas C.

Centrum für Prävention
Großer Gymnastik-Raum, Haus 1
Am Grundweiler 1
82347 Bernried am Starnberger See

Fragen & Anmeldung: yoga@claudiyengar.com
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

*nach 10 Teilnahmen kann eine Bescheinigung für die gesetzliche Krankenkasse ausgestellt werden, die Iyengar Yoga als Präventionsmaßnahme bezuschusst.