

Für was ist Yoga alles gut?

Positive Wirkungen hat Yoga unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stützmuskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne.



Unsere Übungsleiterin vermittelt unseren teilnehmenden Mitgliedern ein umfassendes Programm an Yogafiguren, wie:

- Adhomukha Shvanasana (Herabschauender Hund)
- Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)
- Bhujangasana (Kobra)
- Bidalasana und Bitilasana (Katze und Kuh)
- Chakrasana (Rad)
- Dhanurasana (Bogen)
- Garudasana (Adler)
- Halasana (Pflug)
- uvw.

Unsere Yoga-Übungsstunden finden statt:

Mittwochs, von 17:00 bis 18:30 Uhr, Begegnungszentrum Kostenberg  
Hardenberger Hof 24  
42549 Velbert

Freitags, von 16:30 bis 18:00 Uhr, Turn- und Schwimmhalle Thekbusch  
Am Thekbusch 2a  
42549 Velbert