

# YOGA WORKSHOP



Ziel des Hatha Yoga ist die Beherrschung und Perfektionierung des physischen Körpers und die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit.

Während der Asanas, Atemübungen und anschließender Meditation werden sämtliche Muskeln gedehnt und gekräftigt und die allgemeine Gesundheit wird gestärkt.

Die Teilnehmer verbessern ihre Körperhaltung, Fitness, gewinnen innere Stärke und Gelassenheit, Achtsamkeit und Resilienz.

Bitte mitbringen: gemütliche Kleidung, warme Socken, Decke, sowie ein Getränk.  
Bitte 2 Stunden vorher keine schwere Mahlzeit einnehmen.

Zeit. 3 Stunden



**Tobias Raja FISCHER**

Heilpraktiker i.A.  
Sportmasseur . Yogalehrer

TeI. 0160 222 62 62

[massageothmarschen.de](http://massageothmarschen.de)