

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.

YOGA

**ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST,
MIT YOGA LEHRERIN DOLORES KARL!**

**EINSTIEG
JEDERZEIT
MÖGLICH!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de





**JETZT
ANMELDEN!**

YOGA - KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang! Durch das Erlernen von unterschiedlichen Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen wird die Wahrnehmung innerer Prozesse optimiert. Somit wird neben einem verbesserten Körpergefühl und einer detaillierteren Körperwahrnehmung ebenfalls die mentale Stärke verbessert. Der Kurs bietet dabei die Möglichkeit dem hektischen Alltag zu entfliehen und einen Moment der Ruhe und Besinnung zu finden. Yoga kann dabei zu mehr Energie und Vitalität als auch zu einer mentalen Klarheit beitragen und die innere Balance stärken. Weiterhin wird die körperliche Gesundheit gezielt gefördert.

ZU EMPFEHLEN...

- ▶ ...zur Stärkung der körperlichen Gesundheit
- ▶ ...zum Erhöhen der Stressresistenz und psychischen Gesundheit
- ▶ ...zur Förderung der inneren Balance und Ausgewogenheit
- ▶ ...zur Verbesserung der Entspannung

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de

