

12.12.2022

Yoga für AnfängerInnen

Seit November kann man im Gebiet Neulengbach diese Meditationstechnik, die mit körperlichen Übungen (Asanas) kombiniert wird, erlernen.



© Archiv

Aufgrund dieser Bewegungen sollte man gelassener werden, sich körperlich und geistig besser fühlen und sein Herz-Kreislauf-System sowie sein Immunsystem stärken. Die Referentin Renate Wagenstaller baut Schritt für Schritt auf, so dass sich die Teilnehmerinnen ausprobieren können und anschließend entspannt in den Abend gehen.