

Yogpost 5 2017 Erfrischende Yoga Sommerbrise

23. Juli 2017



Liebe KursteilnehmerIn, Yoginis, Yogis,
Entspannungs- und Bewegungsinteressierte!

Erfrischung gefällig?

Im Sommer ist Pitta-Zeit: Heiße Sommertage bringen uns zum Schwitzen, doch in diesem Jahr ist die schwülwarme Hitzewelle und starke Luftfeuchtigkeit im Wechsel mit heftigen Regenschauern und Gewittern. Das belastet unseren Körper und so sind Kreislauf-probleme, Kopfschmerzen oder Schwindel keine Seltenheit.

**Tu Dir etwas Gutes und erhol Dich beim Sommeryoga!
Hier gibt es Tipps zur Abkühlung, um den Kreislauf stabil zu halten**

und Pitta zu besänftigen. Für alle, die auch in den Sommerferien nicht auf Yoga & Faszien-
dehnung verzichten möchten und den Sommer entspannt genießen wollen!

Die nächsten Termine sind:

- Montag, 31. Juli 2017 ab 18:30 Uhr
- Mittwoch, 2. August 2017 ab 17:15 Uhr
- Mittwoch, 2. August 2017 ab 19:00 Uhr
- Montag, 7. August 2017 ab 18:30 Uhr
- Mittwoch, 9. August 2017 ab 17:15 Uhr
- Mittwoch, 9. August 2017 ab 19:00 Uhr



Je nach Wetterlage praktizieren wir Outdoor-Yoga im Garten oder im angenehm temperierten Yogastudio. Von Faszien-Dehnübungen über Sonnengruß-Varianten, Standhaltungen, Balance-, kühlende Atem- und wohltuende Entspannungsübungen, die zur schnelleren Regeneration des Körpers bei sommerlichen Temperaturen dienen.

Ob auf der Picknickdecke im Garten oder auf der Übungsmatte im Yogastudio: Hol Dir die Leichtigkeit des Sommers und mach mit beim Sommeryoga! Anmeldung erwünscht. Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

Herzliche Sonnengrüße

YogaBea

Telefon: 0151 24241540 E-Mail : info@pause-vom-alltag.de