

## Yoga\*

---



Yoga hat viele Vorteile. Es fördert körperliche Gesundheit durch Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Balance. Gleichzeitig reduziert es Stress und fördert geistiges Wohlbefinden durch Achtsamkeit und Meditation. Yoga kann helfen, den Blutdruck zu senken, die Atmung zu verbessern und den Schlaf zu fördern. Darüber hinaus bietet es eine Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum persönlichen Wachstum. Es ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt, was zu einem insgesamt besseren Lebensgefühl führt.

\* *Steckbrief in Vorbereitung*