



# (YIN) YOGA

## STRECH & RELAX

**Stretching tut einfach gut!**

...das ist auch für viele der wesentliche Grund, Dehnübungen auszuführen. Gelenke, die im Alltag eher seltener beansprucht werden, wieder geschmeidig. Auch die natürlichen Kurven der Wirbelsäule können sich durch das Üben regenerieren, welches besonders Leute, die einen Bürojob tätigen und somit oft unter starken Rückenschmerzen leiden, helfen kann.

Die Übungen (ASANAS) werden über einen längeren Zeitraum gehalten, so werden die Meridiane gereinigt, Blockaden gelöst und das Bindegewebe um das Gelenk herum gedehnt. Darüber hinaus wird der Chi-Fluss (Prana) im Körper harmonisiert, welches besonders für die Gesunderhaltung von Seele, Körper und Geist wichtig ist.

Termine & Infos zum laufenden Programm unter [www.healthysoul.at](http://www.healthysoul.at)

**Warum Dehnen:**

**Muskelkater  
vorzubeugen**

---

**Als Prävention bei  
Sportverletzungen**

---

**Beweglichkeit zu  
verbessern**

---

**Körperhaltung zu  
verbessern**

---

**Schmerzen und  
Anspannungen zu  
reduzieren**

**HEALTHYSOUL BY  
NICOLE KASTLER**

Drautendorf 111,  
4174 Niederwaldkirchen

[www.healthysoul.at](http://www.healthysoul.at)

0664 / 5318026  
[nicole@healthysoul.at](mailto:nicole@healthysoul.at)