

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „Super-Lion“ vom 15. August 2006 12:20

Bei uns gibt es ein Fitness-Studio, das auch Yoga-Kurse im Programm hat. Die "Trainerin" ist ausgebildete Yoga-Lehrerin.

Sprich, wenn man Mitglied ist, oder eine 10er-Karte hat, kann man an den Kursen teilnehmen.

Hat den Vorteil, dass man z.B. vorher etwas trainieren kann, dann in den Yoga-Kurs geht und anschließend noch in die Sauna bwz. den Wellness-Bereich.

Ist super entspannend, ich wäre fast eingeschlafen.

Vielleicht gibt's ja so etwas bei Euch auch in der Gegend?

Gruß

Super-Lion