

YOGA

INBESTFORM

DYNAMISCH & MEDITATIV
ENERGETISIEREND & ENTSPANNEND
VIELFÄLTIG & EFFEKTIV



MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



MIT YOGA ZUR BESTFORM.

1. WAS IST INBESTFORM YOGA?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer und damit sehr wirkungsvoll, sowohl in der Kräftigung als auch in der Entspannung von Körper und Geist. Die Kombination aus Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungsabläufen (Kriyas), inneren Konzentrationspunkten (Meditation) und Atemführung (Pranayama) machen das INBESTFORM Yoga zu einer sehr vielfältigen und wirksamen Form des Yoga. Jeder Yoga Einheit ist individuell themenbezogen aufgebaut, so gibt es beispielsweise Kriyas zur Stärkung des Immunsystems und des Nervensystems oder auch Kriyas für die Flexibilität der Wirbelsäule, die Unterstützung einzelner Organe und noch viele mehr.

Yoga ganz allgemein kann das Körpergefühl verbessern, das Wohlbefinden steigern, mobilisieren, dehnen, kräftigen und Verspannungen lösen.

2. WO UND WANN FINDET DAS INBESTFORM YOGA STATT?

Personal Health Club - 74321 Bietigheim-Bissingen
Pleidelsheimerstr. 11

Mittwochs von 19:30 - 20:45 Uhr

Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

Maximal 10 Teilnehmer*innen ermöglichen eine qualitativ hochwertige Yogastunde. Einstieg jederzeit möglich.

Personal Yoga Einheiten 1:1 auch möglich.

3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Kosten: 10er Karte 149,- Euro / Einzeleinheiten 18,- Euro / Schnuppereinheit gratis

Anmeldung & Termine:

<https://blog.inbestform.de/veranstaltungen>



Mathias Wengert
INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement
Pleidelsheimerstr.11
D-74321 Bietigheim-Bissingen

fon +49 (0)7142 - 91 84 803
mobil +49 (0)160 - 18 58 288
email info@inbestform.de

WWW.INBESTFORM.DE