

Yoga gegen Schmerzen

Einfach mal vorbeischauen und mitmachen

Brück. Yoga ist ein altes Übungs- und Philosophiesystem, welches sich vor Jahrtausenden in Indien entwickelt und bewährt hat. Seit vielen Jahren ist Yoga auch im Westen bekannt. Regelmäßiges Üben kann bei Kopfschmerzen und Rückenschmerzen die Pillen ersetzen. Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Es kombiniert ruhende Körperstellungen, Phasen

der Tiefenentspannung, Atemübungen, körperliche Betätigung sowie Meditationsübungen. Yoga Kursleiterin Heike Mengebier unterrichtet seit acht Jahren im Seminarhaus „Alte Brücker Post“. Der Einstieg ist immer möglich. Wer noch nie Yoga ausprobiert hat kann am Dienstag um 18.15 Uhr oder 20.00 Uhr damit beginnen. Anmeldung: 033844/519038, info@altebrueckerpost.org.

MAZ

8 Dienstag,
31. März 2015

IN KÜRZE

Angebote zur Entspannung

Brück – Das Seminarhaus „Alte Post“ offeriert ab sofort wieder Entspannung mit Yoga. Die Kurse finden immer dienstags, 18.15 und 20 Uhr statt. Die Kassen übernehmen häufig die Gebühren für die Prävention, heißt es.

● **info:** Seminarhaus „Alte Post“,
Brück, Ernst-Thälmann-Straße,
☎ 03 38 44/51 90 38.