



## YOGA

Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch **Meditation** zum Ziel hatte. Die vielen Stellungen entstanden erst im Laufe der Zeit. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte **Wohlbefinden** des Menschen.

Yoga beinhaltet sowohl körperliche als auch geistige Übungen, die **Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht** trainieren. Hierzu zählen auch Meditation und Atemübungen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

### Di & Fr

Di: 17:00 – 18:30 Uhr  
Fr: 15:30 – 17:00 Uhr



Friedel-Kluth-Haus  
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Mary Krieger  
Kursleiterin