

„Dank der Yogalehrerin wurde unsere Gruppe mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen in eine stimmige Einheit gebracht. Es macht viel Spaß!“

„Für mich bedeutet Yoga Lebensenergie aufzuladen, nach einem ermüdenden Tag der Arbeit zum inneren Gleichgewicht zu kommen“

YOGA ZUM FEIERABEND

Namasté – das bedeutet im Yoga, frei übersetzt: Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche, dass ich in Dir sehe. Das Zusammenbringen der Hände vor dem Herzen ist die Verbindung beider Gehirnhälften, wir zentrieren unsere Energie im Herzen. Wir sind im Hier und Jetzt.

Jeden Montag nach der Arbeit trifft sich in der Betriebsstätte Reinickendorf, dank des Gesundheitsmanagements des Mosaik, eine kleine Gruppe zum Hatha Yoga. Die Gruppe besteht zum größten Teil aus Yoga-Neulingen und alle Altersgruppen sind vertreten. Yoga ist eine Abfolge von körperlichen Übungen, Meditation und Atemtechnik zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Und es wirkt! Die kleinen Zipperlein sind schon weg. Dank unserer überaus aufmerksamen und vielseitigen Yogalehrerin fühlt sich jeder Teilnehmer wohl und kann nach seiner momentanen Verfassung trainieren.

Wir sagen Danke und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin über Mosaik dieses Angebot nutzen können.

**|| DIE YOGA-GRUPPE DER
BETRIEBSSTÄTTE REINICKENDORF**