



YOGA FÜR SPORTLER

Ergänzung zu jedem Training

- Gezielt für eine verbesserte Beweglichkeit sorgen
- Mehr Flexibilität
- Innere Ruhe, mental wie physisch

Übungen

- Dehnen
- Kräftigen
- Koordination
- Bewusst Atmen
- Entspannen

medizinische Effekte von Yoga

- Hormonbalance
- weniger Rückenprobleme
- gesunder Blutdruck
- stabileres Immunsystem
- besseren Schlaf



So profitierst du als Sportler von Yoga

- mehr Vitalität
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- kräftigt deine Körperstruktur
- minimiert das Verletzungsrisiko
- bei intensiven Trainingseinheiten kontrollierst du deine Atmung gut.

