

# BODY & SOUL



Bildquelle: [https://www.zooroyal.de/magazin/wp-content/uploads/2020/05/Doga\\_Yoga\\_mit\\_hund.jpg](https://www.zooroyal.de/magazin/wp-content/uploads/2020/05/Doga_Yoga_mit_hund.jpg)

Gemeinsam trainieren wir Körper und Geist und tragen so zu noch mehr Wohlbefinden und Konzentrationsvermögen bei.

Die Trainingsstunden werden von Energie geladener Musik begleitet und bestehen aus einer Mischung aus

- modernem Yoga,
- Taiji
- Pilates
- Faszientraining / Beweglichkeitstraining
- Übungen zur Linderung von Schmerzen
- Muskeltraining
- Sportlichen Übungen zur Verbesserung der Konzentration
- Entspannungstechniken
- ...

Ihr braucht nur eine Yogamatte oder ein größeres Handtuch und Sportkleidung (ohne Schuhe).