Presseinformation

9. Dezember 2003

Vortrag zum Thema „Yoga im täglichen Leben“

Veranstaltung des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Die Diplomierte Yogameisterin Erna Buchinger hält heute, Dienstag, um 18.30 Uhr im Gebäude des Roten Kreuzes in Zwettl einen Vortrag zum Thema „Yoga im täglichen Leben“. Bei der Veranstaltung wird den Teilnehmern die Wissenschaft des Yoga näher gebracht. „Yoga-Übungen wirken ganzheitlich und bringen Harmonie für Körper, Geist und Seele“, erklärt dazu Buchinger. Bei dem Vortrag werden effektive Übungen vorgezeigt, die bereits nach kurzer Zeit ihre Wirkung entfalten und auf die individuellen Probleme der Teilnehmer abgestimmt sind.

Yoga gehört zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Dabei werden unter anderem Techniken für Konzentration, Meditation, positives Denken und Selbstdisziplin gelehrt. Außerdem wird das Immunsystem angeregt, wodurch Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen spürbar geringer werden. Mit Hilfe von Yoga-Stellungen wird der Körper gestärkt, elastisch und belastbar gemacht. Dieser Vortrag wird in Kooperation mit dem Fonds „Gesundes Österreich“ veranstaltet. Der Eintritt ist frei.

Nähere Information und Anmeldung: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Telefon 02742/226 44, www.selbsthilfenoe.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at