

27. November 2003

Vortrag zum Thema „Yoga – individuell“

Veranstaltung des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Der Yogameister Hans Endmaier hält am Mittwoch, 3. Dezember, ab 18.30 Uhr im Regierungsviertel in St. Pölten im Haus 4 einen Vortrag zum Thema „Yoga – individuell“. Bei der Veranstaltung wird den Teilnehmern die Wissenschaft des Yoga näher gebracht. „Das höchste Ziel von Yoga ist es, die Grenzen des Körperbewusstseins zu überwinden und die ursprüngliche Einheit des eigenen Seins mit dem Universum wieder herzustellen“, erklärt dazu Endmaier. Bei dem Vortrag werden effektive Übungen vorgezeigt, die bereits nach kurzer Zeit ihre Wirkung entfalten und auf die individuellen Probleme der Teilnehmer eingehen.

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. Mit Hilfe von Yoga-Stellungen wird der Körper gestärkt, elastisch und belastbar gemacht. Die richtige Ernährung versorgt den Organismus mit hochwertigen Nährstoffen, und die Yoga-Atmung vitalisiert Geist und Verstand. Yoga bietet auch die Möglichkeit, Muskeln, Sehnen und Bänder sanft zu trainieren, den Kreislauf zu stärken und Blockaden und Spannungen aufzulösen. Außerdem wird das Immunsystem angeregt, Erkältungskrankheiten und Stoffwechselstörungen werden spürbar geringer.

Nähere Informationen: 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