

Entspannung & Aktivierung

# Yoga XXL



**INNKLINIKUM**  
ALTÖTTING UND MÜHLDORF



## **Onlinekurs** (via Zoom)

Montags: 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

Kosten: 45 € für 5 x 60 Min.

Auch mit etwas mehr Gewicht ist Yoga möglich. Angepasste Übungen auf dem Stuhl und im Stehen, gelenkschonend und trotzdem aktivierend, ermöglichen es Menschen mit Adipositas, die Vorzüge von Yoga zu genießen.

Yoga bietet ...

- Entspannung für Rücken und Schulter
- Dehnung und Stärkung der Muskulatur
- Harmonisierung von Körper und Geist
- Achtsamkeit und eine bessere Körperwahrnehmung
- Balance und Entspannung
- und noch viel mehr ...



### **Anmeldung:**

Dipl. oec. troph. Jutta Peters

Yoga und Yogatherapie

[jutta.peters@innklinikum.de](mailto:jutta.peters@innklinikum.de)

Tel: (08631) 613 4165

InnKlinikum Altötting und Mühldorf gKU

Adipositaszentrum

Krankenhausstr. 1

84453 Mühldorf

[www.innklinikum.de/adipositaszentrum](http://www.innklinikum.de/adipositaszentrum)

085 | Bildquelle: Canva