

# UNSER ANGEBOT

YOGA-EINZELSITZUNGEN

YOGA FÜR ANFÄNGER  
UND FORTGESCHRITTENE

YOGA-ANTI-STRESS-MASSAGE

BUSINESS YOGA

YOGA-CHAKRA-MASSAGE

FRAUEN-MÄNNER-YOGA

YOGA FÜR MOLLIGE

SENIORENYOGA  
AB 60 JAHRE

KINDERYOGA

YOGA  
FÜR INDIVIDUELLE LEBENSTHEMEN

CHAKRA-YOGA

YOGISCHE LEBENSWEISE

Ph y s i o t h e r a p i e F ö r s t e r , w w w . p t - f o e r s t e r . d e

„IM KUNDALINI YOGA  
IST DAS WICHTIGSTE  
DIE ERFAHRUNG.  
DEINE ERFAHRUNG  
GEHT DIREKT  
IN DEIN HERZ.“

YOGI BHAJAN



GESUND,  
GLÜCKLICH,  
GANZHEITLICH LEBEN



Möchten Sie mehr erfahren?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Physiotherapie Förster**

Coburger Straße 15  
96268 Mitwitz · Tel. 09266 - 6673  
www.pt-foerster.de

Bildquellennachweis:  
© geargodz - Fotolia.com · Physiotherapie Förster

KUNDALINI  
YOGA



# DIE EIGENEN POTENTIALE ENTFALTEN

Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. Statt Askese und Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

## YOGA AUS MEDIZINISCHER SICHT

Wissenschaftliche Forschungen in den USA, in Schweden, in Deutschland und in anderen Ländern dokumentieren einen messbar positiven Effekt von Yoga bei Rückenproblemen, chronischen Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck und vielen stressbedingten Beschwerden. Die regelmäßige Praxis von Yoga und Meditation kann eine wesentliche Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden bewirken.

„DIE GRÖSSTE SCHÖNHEIT  
IN DIR IST  
DEINE SCHWINGUNG.“

YOGI BHAJAN



Die Übungen und Übungsreihen beim Yoga sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

## ENTSPANNEN UND KRAFT TANKEN

Die Kombination aus Körperhaltung und Bewegung, Konzentrationsübungen und Atemführung, Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bandhas (innere Energielenkungen) bieten eine Vielfalt von Möglichkeiten, individuelle Probleme zu bearbeiten. Im Yoga sind die eigene Wahrnehmung und die persönlichen Grenzen entscheidend - deshalb eignet es sich für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.



„PROBLEME BLEIBEN NICHT BEI MENSCHEN, DIE BEWUSST SIND.  
SIE KOMMEN, UM SIE ZU UMARMEN, UND DANN GEHEN SIE WIEDER.“

YOGI BHAJAN