

# **Surya Namaskar**

**Fit, vital und gesund**

**mit einer ganzheitlichen Methode der Körper-und Atemtechnik**

**Besser Atmen - Besser Leben !**

Bei diesem Fitness-und Gesundheitssportangebot steht der **Sonnengruß** aus dem **Yoga** im Mittelpunkt.

Der **rhythmische Bewegungsfluss** findet im Einklang mit einer **kontrollierten Atmung** statt und verbindet Körper und Geist.

**Positive Eigenschaften** sind Muskelaufbau, mehr Gelenkigkeit, Schmerzlinderung, Verbesserung des Immunsystems, Stressabbau durch innere Ausgeglichenheit und vieles mehr...

Wer also mehr **Gesundheit, Energie und Lebensqualität** erreichen möchte, ist hier genau richtig! **In jedem Alter.**

Das Training findet jeweils **montags von 10:00 - 11:00 Uhr** im **Gymnastikraum der Hasenberghalle**, Goldammerweg 2 in Neu-Anspach statt.

**Schnuppern** ist jederzeit möglich!

Der verantwortliche Übungsleiter Gerd Wandrey ist für Fragen per Mail erreichbar: [gdw@gdwandrey.de](mailto:gdw@gdwandrey.de)

Weitere Informationen über die Turnabteilung und ihre Sportangebote findet man unter:

<https://turnen.sganspach.de>