

Positiva effekter av Ashtanga Yoga

av Petri Räisänen "Kraften bakom yoga"

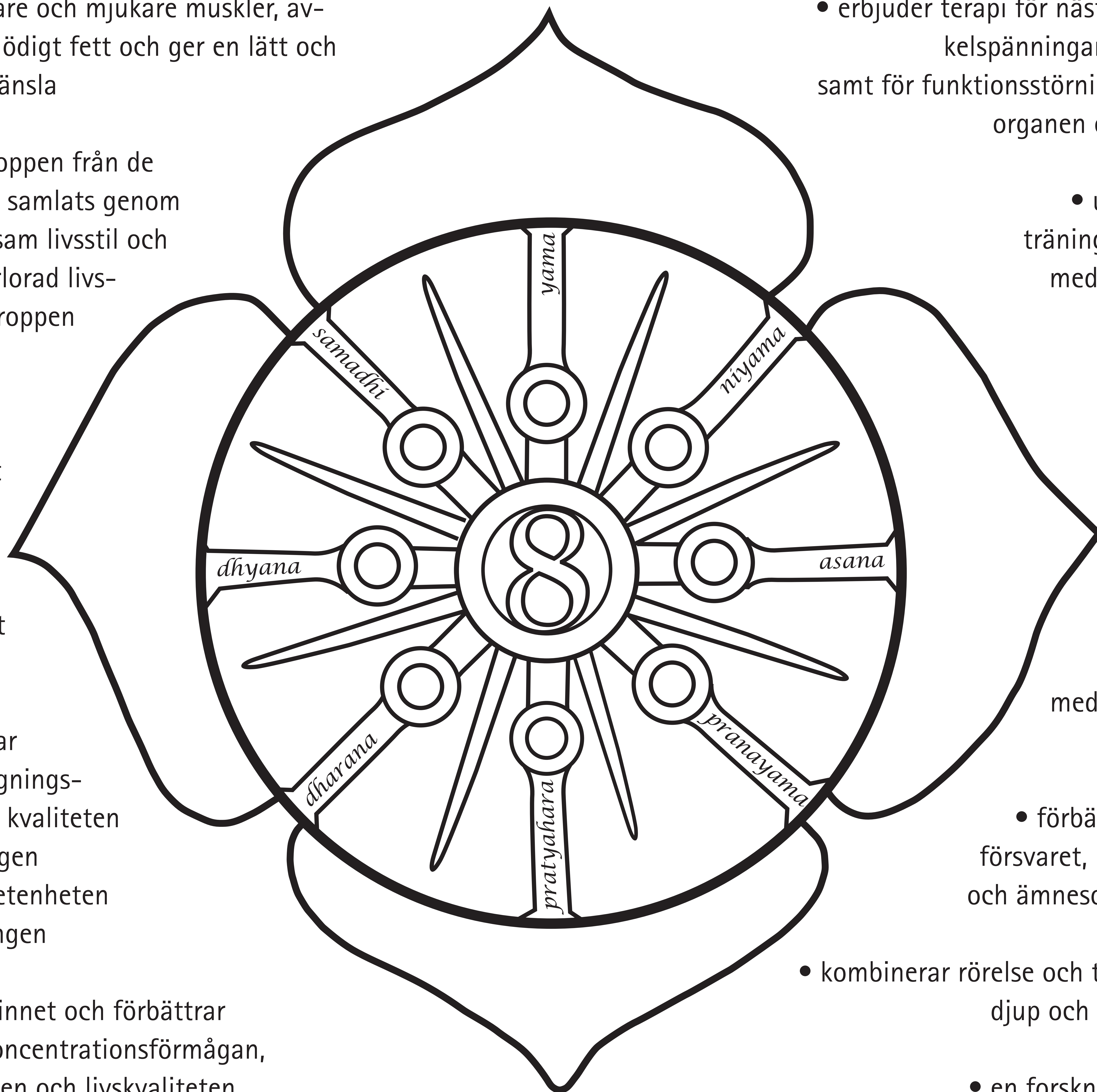
- ger fastare och mjukare muskler, avlägsnar onödigt fett och ger en lätt och energisk känsla

- renar kroppen från de gifter som samlats genom en ohälsosam livsstil och återför förlorad livskraft till kroppen

- håller kroppen och sinnet ungdomligt, friskt och livskraftigt

- förbättrar syreupptagningsförmågan, kvaliteten på andningen och medvetenheten om andningen

- lugnar sinnet och förbättrar minnet, koncentrationsförmågan, kreativiteten och livskvaliteten



- erbjuder terapi för nästan alla muskelspänningar och smärtor samt för funktionsstörningar i de inre organen och tarmarna

- utgör effektiv träning kombinerad med olika sporter och fritidsaktiviteter

- minskar risken för sträckningar och skador

- ökar andlig medvetenhet och känslighet

- förbättrar immunförsvaret, uthålligheten och ämnesomsättningen

- kombinerar rörelse och tånjande med djup och lugn andning

- en forskningsresa i din kropp och ditt sinne