



Lagoa Berlin - Yoga ist weiblich

Yoga - sanfter Sport mit starker Wirkung

Yoga hat sich als neuer Trendsport etabliert und ist ein Gesamtkonzept, bei dem mit dem ganzen Körper gearbeitet wird.

Manche Frauen wollen Bodystyling machen und an ihren Problemzonen arbeiten, andere suchen neue Wege der Gesundheit oder sogar den Weg zu sich selbst. Yoga gilt heute als Heilmittel vieler Faktoren: man kräftigt und strafft den ganzen Körper, inkl. der Problemzonen. Die Muskeln werden im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining nicht dicker, sondern kräftiger und definierter. Durch die Konzentration auf die Atmung führt Yoga auch zu einer Art Meditation, wodurch Alltags-Stress gut abgebaut und das Wohlbefinden für Körper und Geist gesteigert werden kann. Auch bei Rücken- und Nackenschmerzen sowie Verspannungen ist Yoga hilfreich. Das verbessert die Lebensqualität und führt somit zu einer Leistungssteigerung im Alltag.

Yoga-Übungen und Kurse individuell auf Sie zugeschnitten

In dem Berliner Yoga Studio Lagoa werden täglich Yoga Kurse für Einsteiger und Geübte, sowie Kurse unterschiedlicher Yoga Stile angeboten. Als Yoga-Anfänger wird man sanft an das Thema Yoga herangeführt. Erfahrende Lehrer erklären die einzelnen Yoga Positionen im Detail und achten besonders auf die richtige Ausführung der einzelnen Übungen. Von Anfang an werden die Grundlagen des Yoga sowie die richtige Atemtechnik unterrichtet, um für die höheren Yoga Level gut vorbereitet zu sein.

Auch geübte Yoginis finden bei Lagoa den richtigen Yoga Kurs, speziell auf die eigenen Ziele und Bedürfnisse ausgerichtet. Sei es zum Beispiel der Vinyasa Yoga Kurs oder Relax Yoga Kurs. Sehr beliebt ist auch der Yogilates Kurs: das ultimative Body & Mind Programm aus den USA. Hier werden die Vorzüge von Yoga und Pilates vereint und in einem Ganzkörpertraining in fließenden Abläufen Yoga-Atemtechniken mit Dehn- und Kraftübungen kombiniert. Diese Übungen führen insgesamt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und besseren Koordination; außerdem kräftigen sie die (meist vernachlässigte) Tiefenmuskulatur.

Lagoa Yoga Berlin - Energie für Körper & Seele

Gestalten Sie Ihr Leben aktiver. Bauen Sie den Alltagsstress in einem der vielen Lagoa Yoga Kurse ab und lassen den Abend in dem wunderschönen Wellnessbereich mit großer Sauna ausklingen oder starten Sie mit Ihrem persönlichen Lagoa Fitness Programm voller Kraft und Vitalität in den Tag. Mit dem vielfältigen Angebot an verschiedenen Yoga Kursen bietet Lagoa das ideale Workout in einem einzigartigen Ambiente mitten im Herzen von Berlin Charlottenburg. Ob bei einem Personal Training an den Fitnessgeräten oder in den Kursen: Nutzen Sie die kostenlose Schnupperstunde und überzeugen Sie sich davon, wie Sie Ihre innere und äußere Balance finden und diese stabilisieren.

Pressekontakt

Onlinemarketing hatzak+1

Herr Matthias Hatzak
Rigaerstrasse 101
10247 Berlin

hatzak.de
onlinemarketing@hatzak.de

Firmenkontakt

LAGOA Frauenfitness, Yoga und Pilates

Herr Jörgen Henke
Uhlandstraße 20-25
10623 Berlin

lagoa-berlin.de
mail@lagoa-berlin.de

Lagoa Berlin ist für jede Frau geeignet, egal in welchem Alter oder in welcher Trainingsphase Sie sich befinden. Es gibt verschiedene Yoga und Pilates Kurse die Sie, egal ob Einsteigerin oder Fortgeschrittene, besuchen können. Das Lagoa Berlin Team findet für Sie das richtige Trainingslevel. In den einzelnen Kursen lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Yoga und Pilates ankommt und was es bewirkt. Finden Sie mit Lagoa Yoga und Pilates in Berlin Charlottenburg einen geeigneten Ausgleich zu Ihrer alltäglichen Belastung, schalten Sie ab und schenken Sie Ihrem Körper Erholung.

Anlage: Bild

