



## **Praxis für Yoga und geistiges Heilen - Entspannung und Meditation hilft den eigenen Körper spüren**

*Durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen die Selbstheilungskräfte mobilisieren*

Das Zentrum für Yoga und Entspannung, vertreten durch Renate Kassner, hat sich vor allem im Bereich Entspannung durch Yoga und geistiges Heilen spezialisiert. Menschen können beides in Kursen oder Einzelsitzungen lernen und erfahren und sich ebenso auch mit den Auswirkungen auf das hormonelle Geschehen auseinandersetzen. Die Leiterin des Zentrums, Renate Kassner, steht Ihren Klienten zu allen Fragen rund um diese Methoden zur Verfügung und zeigt auf, wie beispielsweise Yoga dabei helfen kann, Stress abzubauen und den eigenen Alltag etwas weniger hektisch zu meistern.

Bei Yoga, wie es im Zentrum weitergegeben wird, handelt es sich um ein altes und vielfach erprobtes System, welches aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen besteht und das Menschen dabei helfen soll, sich im eigenen Körper zu spüren, den eigenen Atem zu vertiefen und darüber das Leben und den Alltag zu "entschleunigen" - wie es Renate Kassner ausdrückt. Durch die Veränderung der Wahrnehmung, die durch das Yoga erzielt werden kann, und durch einfache Übungen ist es Menschen möglich, die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers anzuregen und zu mobilisieren.

Menschen, die die Leistungen des Zentrums für Yoga und Entspannung in Anspruch nehmen, können lernen, Yoga in den Alltag zu integrieren und lernen Elemente der progressiven Muskelentspannung kennen, von denen sie auf unterschiedlichen Ebenen profitieren. Der Kurs "Yoga und Entspannung" wird von den meisten Kassen als Präventionsmaßnahme bezuschußt.

### **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

[intrag.de/](http://intrag.de/)  
[presse-stelle@intrag.de](mailto:presse-stelle@intrag.de)

### **Firmenkontakt**

Yoga & Entspannung

Frau Renate Kaßner  
Walkersaich 21  
84419 SchwIndegg

[renatekassner.de](http://renatekassner.de)  
[r.kassner@gmx.net](mailto:r.kassner@gmx.net)

Renate Kassner, Jahrgang 55, 2 Töchter. Meine Ausbildungen liegen in diesen Bereichen: Dipl. Bio-Ingenieurin, Yoga- und Luna-Yoga-Lehrerin, HormonYoga, Intuitive Atemarbeit, Spirituelle Sterbebegleitung, Geistige Heilarbeit