

JEDEN MITTWOCH

„Yoga in der Sauna“ ein fester Bestandteil in unserer Saunalandschaft. Immer mittwochs finden die ca. 20minütigen Übungen im Sanarium der Therme Sinnflut statt.

Die Entwicklung des Yoga-Angebotes und die Schulung unserer Mitarbeiter erfolgte durch

Christiane Glöckler

Ärztlich gepr. Yogalehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU

www.yoga-bad-kissingen.de



UNSER BESONDERES ANGEBOT:

YOGA IN DER SAUNA



Öffnungszeiten

Täglich von 10 - 21 Uhr

Täglich von 10 - 22 Uhr, Fr./Sa. 10-23 Uhr

An festgelegten Dienstagen

(Termine im Internet oder an der Kasse)

19.45 Uhr

THERME BAD BRÜCKENAU

SINNFLUT

Am Gänsrain 2 ■ 97769 Bad Brückenau

Tel.: 0 97 41 - 91 12 55

Mailto: therme-sinnflut.empfang@stw-brk.de

www.therme-sinnflut.de

Bad
Saunalandschaft
Damensauna

Letzter Einlass

Immer aktuell über
Veranstaltungen
informiert:



Treffpunkt
Gesundheit
THERME BAD BRÜCKENAU
SINNFLUT

„YOGA IN DER SAUNA“

Yoga ist ein Jahrtausende altes System von Übungen mit dem Ziel, die Einheit von Körper und Geist herzustellen. Der ganzheitliche Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden wird weltweit für die Steigerung der Lebensqualität vieler Menschen praktiziert.

YOGA IN DER WÄRME ALS NEUE ERFAHRUNG

„Yoga in der Sauna“ findet in der Therme Sinnflut Bad Brückenaue im Sanarium bei circa 50 - 60 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von ca. 50 % statt.



VERSCHIEDENE SCHWERPUNKTE

Unser Yogaprogramm ist auf verschiedene Schwerpunkte ausgelegt, z.B. Übungen für „Schultern und Nacken“, für den „Rücken“ oder für „Arme und Beine“. Unsere, von einer erfahrenen hauptberuflichen Yogalehrerin geschulten Mitarbeiter/innen, führen Sie durch die Übungen und vermeiden dabei jede Überforderungen. Die Übungen werden achtsam im Fluss des Atems ausgeführt und Sie entscheiden selbst, welche Intensität Sie sich für diesen Tag wünschen.

„Yoga in der Sauna“ ist für jedes Alter geeignet und verändert bei regelmäßiger Durchführung das Körperbewusstsein und führt zu innerer Gelassenheit. Bei Schwangerschaft, Bluthochdruck oder Kreislaufbeschwerden befragen Sie vor der Teilnahme bitte Ihren Arzt.

Entspannung für Körper und Seele

Unterstützende Wirkung der Wärme

Die Wärme im Sanarium der Therme Sinnflut lässt Körper und Seele leichter entspannen und unterstützt die Dehnung und Lockerung der Muskeln. Die gezielte Lenkung der Atmung, und das Üben in entspannter Atmosphäre führt auch auf der mentalen Ebene zu geistiger Ruhe.

DIE ÜBUNGEN IM SANARIUM BEWIRKEN:

- Entspannung
- Lockerung von Verkrampfungen in Schultern, Nacken, Rücken
- Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte
- Linderung von Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Verbesserung der Durchblutung
- Harmonisierung von Drüsen, Nerven und Verdauungsorganen



„Yoga in der Sauna“ findet in der Therme Sinnflut bekleidet mit einer kurzen Short und für die Damen zusätzlich einem Top oder Bikinioberteil statt. Benötigt wird ein großes Handtuch und ggf. eine nicht metallische Wasserflasche.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir empfehlen ca. 2 Stunden vor dem Beginn nichts Schweres mehr zu essen.