

Neuer Fitness-Hit:

Yoga-Dancing

► Klassische Yoga-Übungen, kombiniert mit rhythmischen Tanzeinlagen – eine ungewöhnliche Kombination. Aber perfekt, um den Körper zu entspannen, ihn gleichzeitig zu straffen und beweglicher zu machen. Mitmachen kann jeder, unabhängig von Alter, Kondition und Gewicht, denn alle Übungen sind sehr sanft. Und auch Yoga-Erfahrung ist unnötig. Alles in allem ein idealer Einstieg in Tanz und Meditation.

INFO: Entwickelt wurde Yoga-Dancing von Miriam Wessels, die in ihrem Hamburger Studio und bundesweit regelmäßig Workshops abhält.
Infos: www.miriamwessels.de

