



Ihr Lieben!

Wir haben wie viele andere unseren Wohlfühladen sowie das Yogastudio bis einschließlich 20. April 2020 geschlossen. Wenn wir wieder öffnen dürfen, dann werden wir es euch natürlich mitteilen.

In jedem Fall (außer bei akuter Krankheit) ist es gut, weiter Yoga zu praktizieren. Yoga stärkt das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem und die Atmungsorgane. Sehr zu empfehlen ist Tiefenentspannung und/oder Meditation, da durch Entspannung die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt werden. Und nicht zuletzt wirkt Yoga gegen Ängste, stabilisiert die Psyche und stärkt das Urvertrauen! Ein umfangreiches, kostenloses online-Übungsangebot (Asanas, Meditation, Tiefenentspannung) findest du bei Yoga-Vidya, in dessen Yogalehrerverband wir Mitglied sind.

Damit unser schöner Wohlfühladen auch nach der Zwangspause weiter für euch zum stöbern geöffnet bleibt, bitten wir euch online keine großen Käufe zu tätigen sondern nachher bei uns wieder zu stöbern!

„Mit der Kraft von Achtsamkeit, Meditation, Freundlichkeit, Fürsorge und Liebe. Atme, höre zu, pass auf! Öffne die Fenster deiner Seele. Singe und bedanke dich für dein Leben und alles, was du hast.“ (Thich Nhat Hahn)

Om Shanti
vom ganzen Viveka-Yoga-Team

