

# Sport für die Seele



Balasundaram Wimalan

( anerkannter deutscher Taekwondo Trainer mit dem 6.Dan,  
abgeschlossene Yoga Ausbildung in Indien)

## Yoga Für:

- ein gutes Körpergefühl
- ein allgemeines Wohlbefinden
- eine Straffe Muskulatur
- eine hohe Flexibilität des Körpers
- eine verbesserte Konzentration
- Innere Ruhe
- mehr Geduld im Alltag