*18. Mai 2022*

*Yoga am Strand – Entspannung für Körper und Geist*

Durch die Lage am Wasser stehen maritime Angebote in der Hansestadt Stade hoch im Kurs. Am Dienstag, 24. Mai startet Yoga am Strand in die neue Saison.

Unter dem Titel „Yoga am Strand“ veranstaltet „KarmaCouch. Yoga & Entspannung“ in Kooperation mit der STADE Marketing und Tourismus GmbH Yoga-Stunden am Elbstrand. Der Bassenflether Strand wird immer dienstagsvormittags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr zum Entspannungsort für Körper und Geist. Beginn ist am Dienstag, 26. Mai, wöchentlich wiederkehrend bei gutem Wetter bis in den September hinein.

Morgens, wenn die Luft noch kühl und der Strand ruhig ist, sorgt die zertifizierten Yogalehrerin Rieke Buning für einen guten Start in den Tag. Bei einer Stunde Vinyasa Yoga werden verschiedene Yoga-Haltungen in fließenden Bewegungen über den Atem miteinander verbunden, der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Neben der direkten Rundum-Wohlfühl-Wirkung verbessern sich Kraft und Beweglichkeit, mentale Ausgeglichenheit sowie die Fähigkeit zu Entspannen. Der Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt und inmitten der Elemente und der kühlen Morgenluft dreht sich das Gedankenkarussell langsamer und der Kopf wird klar. Ein beruhigender Panorama-Ausblick aufs Wasser ist inklusive. Mit neuer Energie und Gelassenheit ist man bereit für die Herausforderungen des Tages.

Das Angebot eignet sich für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse. Die Preise belaufen sich auf 10 Euro pro Kurs oder auf 45 Euro für eine 5er-Karte. Tickets und weitere Infos sind erhältlich auf [www.karmacouch.de](http://www.karmacouch.de). Informationen rund um weitere maritime Angebote auf [www.stade-tourismus.de](http://www.stade-tourismus.de)