

# SONNENTHERME

Lutzmannsburg, 2011. október 12.

## **Aqua & Jóga: Egyedülálló program a Sonnentherme élményfürdőben anyának és babának**

**Jóga - vízben - gyerekeknek:** ez a három összetevője annak az új vízi programnak, amit elsőként a Sonnentherme élményfürdő kínál. A vízijóga pihentető gyakorlatai még bensőségesebbé teszik az anya és gyermeke közötti köteléket.

A jóga mozgás és ellazulás egyben – a gyakorlatok nemcsak szőnyegen, hanem vízben is végezhetők. A Sonnentherme két speciális "Aquajóga" gyakorlatot kínál: vízijóga anyukáknak kisbabával és vízijóga anyukáknak nagyobb gyerekekkel. A mama-baba vízijóga gyakorlatok különlegessége abban van, hogy nemcsak a mamát, hanem a babát is bevonja a gyakorlatokba, miközben az anya-gyermek vízijóga a gyerekeket a jóga sokrétű és élménygazdag oldalával ismerteti meg.

Az aquajóga speciális gyakorlatai és az anya-baba közvetlen kapcsolata által testet-lelket kényeztetve tölti fel anyát és gyermekét az oly fontos nyugalommal és harmóniával. "Az aquajóga különösen kíméli az ízületeket. A víz, mint közeg, nem ismeretlen a babák számára: a kellemesen meleg víz (33-34 °C) megnyugtatja őket és ellazítja a mamát is." - nyilatkozta **Wolfgang Stündl**, a Sonnentherme ügyvezető igazgatója.

*A foglalkozások időpontja: minden kedden 13.15 órától Anya-Gyermek-Aquajóga és 16 órától Mama-Baba-Aquajóga a Sonnentherme élményfürdőben. A foglalkozások kb. 35 percesek. További információk: [www.sonnentherme.at/hu/uszotanfolyamok/baba-mama-aqua-joga.html](http://www.sonnentherme.at/hu/uszotanfolyamok/baba-mama-aqua-joga.html)*

**Kérdések esetén készséggel áll rendelkezésére:**

**Sonnentherme BetriebsgesmbH**

Wessely Brigitta

A-7361 Lutzmannsburg • Thermengelände 1

Tel: +43-(0)2615-87171-2127 • Fax: DW -20 [www.sonnentherme.com](http://www.sonnentherme.com)

E-Mail: [presse@sonnentherme.at](mailto:presse@sonnentherme.at)