

YOGA

Bikram's Yoga College

NEU Manche mögen's heiß: Beim Bikram-Yoga wird der Raum auf 38 Grad geheizt, dann wird ordentlich geschwitzt. Der Vorteil: Jeder kann diese Form von Yoga praktizieren, außerdem wird die Muskulatur durch die Wärme lockerer.

► **A2** Bockenheim, Leipziger Str. 67, Tel. 97 69 16 00, Zehnerkarte ab 120 Euro, U6/7 Leipziger Straße, bikramyogafrankfurt.de



Beim Yoga ins Schwitzen kommen: Das geht im 38 Grad heißen Übungsraum im Bikram's Yoga College