

# Jóga

**Lektor:** Vukica Jankovic

**Kód předmětu:** ZKF206, ZKF221

Kurz ZKF221 je v anglickém jazyce. Course ZKF221 is in English.

Jóga je disciplína sebezdokonalování.

Jóga udržuje zdraví a fyzickou vitalitu.

Jóga zpomaluje proces stárnutí.

Jóga zlepšuje koncentraci.

Jóga obohacuje Váš emocionální život.

Jóga vnáší do života radost a smysl.

Jóga je ideální pro každého, kdo chce protáhnout své tělo, uklidnit svou mysl a odpočinout si od každodenního stresu.

Yoga is a discipline of self-improvement that maintains health and physical vitality. Among the beneficial effects are slowed progress of aging, improved concentration and emotional improvement of one's state of mind. Practicing Yoga reminds people the joy of living and it is suitable for everyone that wishes to stretch his or her body, calm the mind and find a refuge from everpresent stress.

## Místo konání

Cvičební sál IB307

Vysoká škola ekonomická – nám. W. Churchilla č. 4, Praha 3 – Žižkov, [mapa](#)

