

Йога - Хората, които практикуват йога с цел да подобрят и запазят общото си здраве, често откриват, че и по-специфичните им заболявания започват да изчезват. Много от лековитите ефекти на йога са потвърдени и клинично. Едно от най-големите предимства на йога обаче е това, че намалява стреса и умората, ободрява, повишава жизнеността, забавя стареенето и спомага за релаксацията.