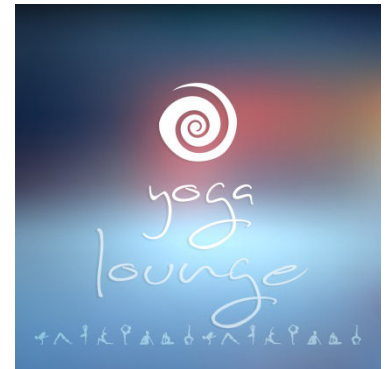


Yoga für alle

Yoga ist das Zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

योग: चित्त-वृत्ति निरोध – yogaś citta-vṛtti-nirodhah
Patañjali Yoga Sutra, I.2,



Yoga harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele und eignet sich für Menschen aller Altersgruppe und ist für alle Menschen geeignet, die Gesundheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit im Denken und Handeln erreichen möchten.

Nach einer kurzen Einstimmung und einem Warm Up werden verschiedene Ananas und Pranayama (Körperübungen und Atemübungen) aus dem reichen Schatz des Yogas geübt. In diesem sehr abwechslungsreichen Kurs finden sich viele Elemente aus dem Hatha Yoga, dem Yin Yoga (Faszien Yoga); dem Raja Yoga (Yoga des Geistes), Kundalini Yoga (Yoga der Energie), Mantra Yoga, Yesudian Yoga (Yoga mit heilenden Affirmationen) und dem dynamischen Yoga.



Die Übungen werden in verschiedenen Variationen angesagt, so dass jeder Teilnehmer sanft oder fortgeschrittener üben kann. Es gibt immer verschiedene Variationen.

Ideal für Menschen, die vom großen Schatz des Yoga profitieren möchten.

10 Termine a 75 min.

Kursleitung : Ute



Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)

So hast du lange Freude am Yoga!