

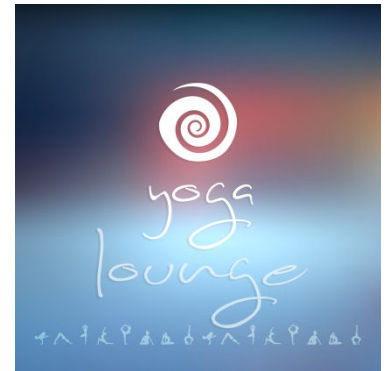
Yoga für Einsteiger

Nun wird Yoga erklärt

.अथ योगानुशासनम् ॥१॥

atha yoga-anuśāsanam

Patanjali Yoga Sutra Kapitel 1, Vers 1



Dieser Kurs ist für alle, die neugierig auf Yoga sind, Yoga kennenlernen und vielleicht auch in einen Kurs einsteigen möchten.

Denn was ist Yoga und wie wirkt Yoga ? Hat es Nebenwirkungen? Welche Arten von Yoga gibt es? Was sind die Energiezentren, die Chakren? Wie gehen die Übungen? Welche Muskeln stärken sich?

Was geschieht bei den Atemübungen und wie wirken sich die Übungen und Tiefenentspannungen auf mein Wohlbefinden aus?

In diesem Kurs werden Sie die Grundtechniken des Yoga, wie das „richtige Atmen“- für mehr Lebensenergie, die „richtigen Körperübungen“ – zum dehnen, kräftigen und stärken des Körpers und Entspannungs- und Meditationstechniken kennengelernt und erlebt haben.

Die sind so zusammengestellt, dass sie jeder ohne Vorkenntnisse machen kann.

Mit Unterlagen und Übungsplan.

Ideal für Menschen, die mit Yoga beginnen wollen oder schon länger kein Yoga mehr gemacht haben. Schlichter haben die Gelegenheit, morgens oder abends zu kommen.

5 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!