

Hatha- Yoga

Die Yoga Lektionen helfen dir Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und deinen Körper auf sanfte dynamische aber auch ruhige Art zu bewegen.

Wir üben Atemtechniken um den Körper zu reinigen und zu stärken. Praktizieren verschiedene Bhandas des ursprünglichen Hatha Yoga und Asanas um den Körper geschmeidig zu erhalten.

Um zur Ruhe zu kommen konzentrieren wir uns auf das Gleichgewicht mit verschiedenen Asanas, das sind Körperstellungen. Wir stärken den Rumpf indem wir die Bauch- und Rückenmuskulatur aufbauen, damit wir Haltungsschäden vorbeugen und einen starken Rücken bis ins hohe Alter behalten können.

Die Asanas verbessern die Koordination und die Beweglichkeit. Auch üben wir ruhige passive Haltungen sogenannte Yin Yoga Stellungen, um mehr Beweglichkeit zu erlangen und Verklebungen der Faszien zu lösen.

Eine Anfangs- und Schlussmeditation runden die Lektionen ab, damit du die Ruhe und Achtsamkeit mit in deinen Alltag nehmen kannst.

Die Hatha –Yoga Lektionen, eignen sich für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, junge wie ältere Menschen, Yoga kennt keine Altersgrenze. Da die Übungen angepasst und immer Varianten angeboten werden, ist Yoga für Jeden praktikierbar.

Du bist herzlich eingeladen eine Schnupperlektion zu besuchen.