

YOGA

... wird seit Hunderten von Jahren in Indien praktiziert.
... bedeutet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Wie funktioniert YOGA?

Zur Lockerung, Entspannung und als erfrischender Ausgleich zu einem oft bewegungsarmen Alltag bietet Yoga mit seinen Körperhaltungen, Dehn- und Atemübungen vielfältige Möglichkeiten. Durch diese Haltungen und Bewegungen (Asanas) werden wir uns unseres Körpers, unserer Atmung und unserer Befindlichkeit bewusst. Wir können so leichter die entsprechende Ruhe und Gelassenheit entwickeln, um unserem Alltag mit Freude und neuer Energie zu begegnen.

In unseren YOGA-Stunden geht es um Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur im gesamten Körper. Wir üben dabei sowohl sanft als auch kraftvoll. Zum Einsatz kommen verschiedenste Techniken und Kenntnisse, wie z.B. das Wissen um unser Fasziennetz. Es geht aber auch um Entspannung und Ruhe.

Jeden ersten Dienstag im Monat findet eine Yin Yoga Stunde statt. Yin Yoga ist eine äußerst ruhige, sanfte und passive Art des Yoga. Dabei hältst Du die einzelnen Asanas (Haltungen im Yoga) sehr lange ohne Muskelanspannung und erreichst damit eine sanfte, aber effektive Dehnung ganz ohne Leistungsdruck. Du dehnt Muskeln, Bänder und Sehnen sehr gründlich und beziehst vor allem auch das tieferliegende Bindegewebe, die sogenannten Faszien mit ein. Damit erreichst Du eine größere Bewegungsfreiheit, Geschmeidigkeit und wirst insgesamt flexibler und weicher.

Yin Yoga hilft bei Verspannungen und ist ein wichtiger Ausgleich bei Stress.

Weil im Yin Yoga Dein Rücken stets gerundet ist und in vielen Übungen berücksichtigt wird, kann Yin Yoga sehr gut bei Rückenschmerzen helfen. Auf psychischer Ebene hilft das lange Halten der Positionen deiner Selbstwahrnehmung und dem Respekt Dir selbst gegenüber.

Nach einer Yin Yoga Einheit wirst Du tiefe Entspannung und innere Frieden spüren.

Willkommen ist bei unseren YOGA Stunden jeder herzlich gerne, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, Alt oder Jung, Mann oder Frau.

In diesem Sinne: Namasté!