

Yoga

Mit sanftem Yoga den Körper gesund erhalten und zu innerer Ruhe, Kraft und Entspannung finden.



Yoga ist eine mehrere tausend Jahre alte Philosophie, die ihren Ursprung in Indien hat. Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga eignet sich für Menschen jeglichen Alters, unabhängig von körperlicher Fitness und Beweglichkeit. Jede(r) kann zu jeder Zeit mit dem Praktizieren von Yoga beginnen!

Die körperlichen Übungen (Asanas)

Die gezielte Ansprache und Aktivierung unserer verschiedenen Körperpartien durch die Yogaübungen führt zu einer Kräftigung unseres ganzen Bewegungsapparats. Die inneren Organe werden gestärkt und das Hormondrüsensystem harmonisiert. Das Üben der Asanas führt dem Körper Energie zu, fördert Gleichgewicht und Konzentration und kann dabei helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und degenerativen Prozessen vorzubeugen oder diese zu verlangsamen. Auch nach Verletzungen oder operativen Eingriffen kann sanfter Yoga den Genesungsprozess unterstützen.

Die Atemübungen (Pranayama)

Durch die bewusste Atmung bringen wir uns in den jetzigen Moment. Die achtsame Wahrnehmung unseres Körpers und seiner Bedürfnisse wird durch Pranayama unterstützt. Die Atemübungen im Yoga können dabei helfen, den Gefühlshaushalt günstig zu beeinflussen und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Wie ist eine Yogastunde aufgebaut?

Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung, die uns dabei hilft, anzukommen und uns auf unsere Yogapraxis einzustimmen. Die anschließende Atemübung bringt uns zu innerer Ruhe. Es folgen die Asanas zur Aktivierung der verschiedenen Körperpartien und zur Harmonisierung organischer und hormoneller Prozesse. Die Abschlussentspannung rundet unsere Yogastunde ab und gibt uns die Möglichkeit, unser körperliches und mentales Gleichgewicht zu spüren.

**Ab dem 15. Januar immer montags von
16:00 bis 17:25 Uhr im Dojo bei Dagmar**