

Wir erweitern unser Kursangebot !!

Ab 26. 2. 2019



Neu werden wir am Dienstagmorgen und am Mittwochabend zusätzlich eine **Yoga**-Stunde anbieten. Neben den Körperübungen (Asanas) und der Atmung (Pranayama) gehören auch Entspannung sowie Meditation & positives Denken zu den Grundprinzipien des Yoga.

Dienstag

In der Stunde vom Dienstag (9:00-10:00) werden wir uns hauptsächlich der **Atmung** und der **Entspannung** widmen, wir tauchen ein in die Welt der Meditation und lernen unsere **Körperwahrnehmung** zu verbessern. Auch die Körperübungen werden einen Teil der Lektion ausmachen, wir werden sie aber so anpassen, dass **jede(r) mitmachen kann**.

Mittwoch

Die Lektion am Mittwoch (17:00-18:00) orientiert sich an einer klassischen **Asana**-Lektion. Natürlich werden wir auch hier mit der Atmung arbeiten. Da auch Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht sein sollen, gehören Zwischenentspannungen sowie eine **tiefe Endentspannung** ebenfalls zu dieser Lektion. Gesamthaft ist diese Stunde jedoch körperlich etwas **anstrengender** und setzt eine gewisse Belastbarkeit des Körpers voraus.

Wir freuen uns auch, dass Noëlle's Lektion von 10:30-11:30 weiterhin bestehen bleibt© In dieser **Hatha Yoga Flow**-Stunde üben wir die Atmung sowie Kräftigung des ganzen Körpers. Dehnung und Entspannung sind jedoch genauso wichtig, weshalb auch Übungen vom Yin-Yoga einfließen.