



Yoga Therapie Special ...

... oder Yoga von Fuss bis Kopf

**Samstags vom 05.01. – 09.02.2019
von 09.15 bis 10.40 Uhr mit Jacqueline N.**

Viele Menschen kommen wegen gesundheitlichen Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen in den Yogaunterricht. Es ist wichtig die richtigen Übungen auszuwählen. Im modernen Yogaunterricht werden die Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen westlicher Menschen angepasst. Auf diese Weise lässt sich die uralte Wissenschaft des Yoga sinnvoll mit der westlichen Anatomie verbinden.

Im Yoga Therapie Special werden Asanas (Körperstellungen) zu den jeweiligen Themen (Hüfte, Becken, Rücken, Schultern und Nacken) vermittelt. Der Aufbau der Yogapraxis basiert auf dem altbewährten Konzept Vinyasa Krama (Verfeinerung der Asanas, therapeutische Anwendung und Ausüben einer sinnvollen Reihenfolgen) aus der indischen Tradition von Sri T. Krshnamacharya.

Die Körperstellungen (Asanas) werden immer mit dem Atem verbunden und sie werden so zu einem wesentlichen Teil der Meditation. Die Atmung führt die Bewegung. Im Yoga Therapie Special üben wir hauptsächlich die Kehlamtung (Ujjayi).



Folgende Themen erwarten dich

Samstag, 5. und 12. Januar 2019

- Bewegliche, kräftige Hüften und ein vitales Becken

Samstag, 19. und 26. Januar 2019

- Entspannter, kräftiger Rücken und Aufrichtung der Wirbelsäule

Samstag, 2. und 9. Februar 2019

- Entspannte, kräftige Schultern und freier Nacken