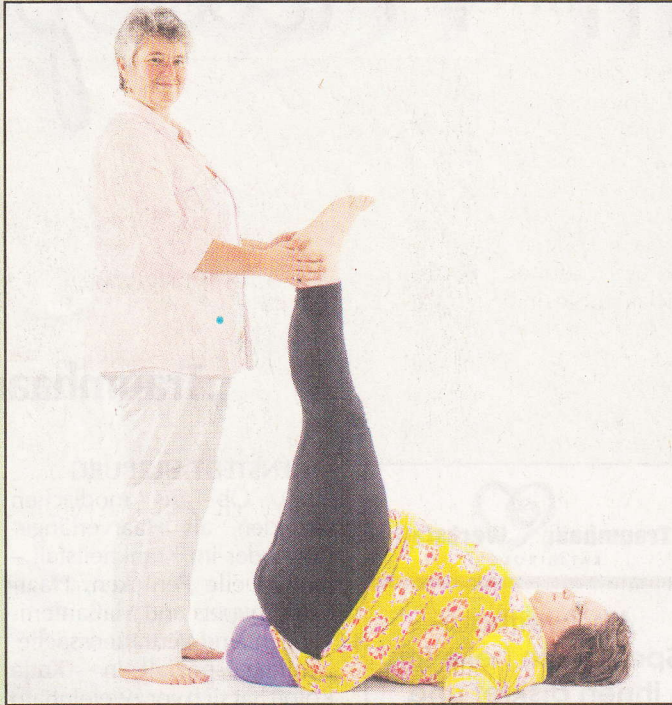


# XXL-Yoga für die runde Figur

**NORDERSTEDT** (pmi). Am Donnerstag, 8. März, starten bei Yoga Vidya Norderstedt wieder die XXL-Yogakurse für Menschen mit runder Figur. Hier werden die Pawanuktasanas erlernt, also Übungen, die auch von Menschen mit starkem Übergewicht ausgeführt werden können. Eine häufige Begleiterscheinung bei Übergewicht sind Probleme mit den Gelenken und damit einhergehenden Bewegungseinschränkungen. Die Pawanuktasanas können helfen, steife Gelenke wieder zu aktivieren, da sie mit sehr sanften Bewegungen erneut Beweglichkeit aufbauen. Unterstützt werden die Muskeln auf eine sanfte Weise aktiviert und gestärkt.

„Die Gruppenstärke ist so ausgelegt, dass individuell auf die einzelnen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden kann“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Hierbei kommen unter anderem auch Yoga-Hilfsmittel zum Einsatz, wie zum Beispiel Blöcke, Decken oder Gurte, um den Einstieg ins Yoga so einfach wie möglich zu machen.“

In den regulären Kursen oder in Fitnesskursen fühlen sich Menschen mit Übergewicht häufig nicht so gut auf-



**Der Schulterstand entlastet die Beine und den Kreislauf**

**Foto: pmi**

gehoben, da die Übungen dort nicht berücksichtigen, dass man an einem größeren Bauch oder einer größeren Oberweite vorbeikommen muss. In den XXL-Kursen üben die Teilnehmer unter sich und bekommen hierfür individuelle Anleitungen von einer Yogalehrerin, die selbst die runde Figur lebt und

somit die Bedürfnisse kennt und versteht. Das stärkt auch das Durchhaltevermögen der Teilnehmer, was in Fitnessstudios stark auf die Probe gestellt wird und meist zur Aufgabe nach wenigen Teilnahmen führt. „Die Teilnehmer in unseren Kursen nehmen im Schnitt an zwei XXL-Kursen teil und

sind dann fit für die regulären Klassen. „Die Teilnehmer entwickeln nach kurzer Zeit ein völlig neues Körpergefühl und verändern sich und ihren Körper so positiv, dass sie in den regulären Klassen problemlos teilnehmen können“, kann Stefan Oettlein von den vergangenen Kursen berichten.

Die XXL-Yogakurse enthalten eine Einführung in Meditationstechniken, Atemübungen und verschiedene Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Autosuggestion, Phantasiereisen und Klangentspannung.

Die Kurse starten ab 8. März um 18.15 Uhr und 20 Uhr. Infos: [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt).