

Entspannter Körper und Geist bei Yoga Vidya Norderstedt

NORDERSTEDT (pmi). Geduld, verbesserte Konzentration, gestärktes Selbstvertrauen, Kreativitätssteigerung, entspannte Schultern sowie ein starker Rücken und Muskulatur. Für diese und viele weitere positive Eigenschaften steht das Hatha Yoga bei Yoga Vidya Norderstedt. „Starten sie entspannt und mit frischer, anhaltender Kraft in das neue Jahr mit den sieben Yogakursen für Anfänger und Wiedereinsteiger, die bei allen gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können, oder als Yoga-Erfahrener in den zehn offenen Klassen, die von fünf erfahrenen Yogalehrern für Abwechslung und Individualität im Mittelstufen- und Fortgeschrittenbereich geleitet werden“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Die neuen Kurse starten ab dem 8. Januar 2018 bei uns im Studio, das direkt am Herold Center gelegen ist.“

Aufgrund der hohen Nachfrage wurde das Angebot an



Der Drehsitz stärkt und flexibilisiert die Wirbelsäule.

Foto: pmi

Präventions-Yogakursen erneut weiter ausgebaut und so stehen nun sieben Termine in der Woche zur Verfügung, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Insbesondere der Spätbereich um 20 Uhr wurde hierfür erweitert. So haben auch die Arbeitnehmer mit langer Ar-

beitszeit und hoher Arbeitsbelastung die Möglichkeit, gezielt etwas gegen Stress zu unternehmen.

Die Angebote im Präventionsbereich richten sich speziell an Anfänger und Wiedereinsteiger sowie an Menschen, die einen Ausgleich zu dem stressigen (Arbeits-) Alltag suchen oder an Yogaerfahrene, die ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten.

Die Kurse starten ab dem 8. Januar und finden an acht aufeinanderfolgenden Terminen á 90 Minuten statt. Kurstermine sind am Dienstag und Mittwoch um 9.45 Uhr, Montag und Mittwoch um 18.15 Uhr sowie die Spätkurse am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag um 20 Uhr.

Yoga hilft, mit Stress besser umgehen zu können, Schultern und Nacken zu entspannen sowie den Rücken gezielt zu stärken. Auch kann eine regelmäßige Yogapraxis zu mehr Gelassenheit und einer höheren Belastbarkeit führen. Bei

Yoga Vidya Norderstedt wird das ganzheitliche Yoga praktiziert, das über die reinen Körperübungen hinausgeht. Neben den Asanas (Yogaübungen) werden auch Atemtechniken, Tiefenentspannungstechniken und Meditation vermittelt. Auch Methoden zur Kontrolle des Geistes, gerade in stressigen Situationen, sind ebenfalls ein fester Bestandteil jeder Yogastunde. Abgerundet werden die Yogastunden mit Klang- und Phantasiereisen, Progressiver Muskelrelaxation, Autosuggestion und Autogenem Training. „Die Kurse eignen sich sowohl für Frauen, als auch für Männer“, sagt Stefan Oettlein weiter. „So haben wir aktuell rund 35 Prozent Herren in unseren Kursen.“

Die Kurse können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Details und Anmeldung unter www.yogavidya.de/norderstedt