

NORDERSTEDT (pmi). Finde mit Yoga den Weg zu dir. Ob mit Yoga für einen starken Rücken, entspannte Schulter und Nacken, für eine stärkere Belastbarkeit im Beruf oder spirituellem Wachstum. „Erlebe die ganze Vielfalt des Hatha Yoga“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Mit 17 Kursen pro Woche bieten wir das größte Angebot an Yoga im Norden von Hamburg. Da ist für jeden etwas dabei.“

Das Angebot beinhaltet sieben Anfängerkurse, die ab 9. Januar starten und von jeder gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden. Hier werden die Grundlagen des Hatha Yoga vermittelt. Die Teilnehmer erlernen mit detaillierter und individueller Anleitung neben den Asanas (Yogaübungen) auch Atemtechniken, Tiefenentspannungstechniken und Meditation.

Funktionelle Kurse wie Rücken fit und Entspannung helfen Stress zu reduzieren und den Körper und Geist fit zu halten. Yoga Vidya Norderstedt bietet ebenfalls ein abwechs-



Der Krieger stärkt die Muskulatur von Rücken, Beinen, Schultern und Armen. Foto: pmi

lungsreiches Angebot für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Asana intensiv und Asana Flow bieten die Möglichkeit, sich und seinen Körper auf allen Ebenen zu spüren.

Mit dem neuen Super Spezial Sonntag haben Yogaerfahrene die Möglichkeit, mit einem wöchentlich wechselnden Schwerpunktthema die ganze Vielfalt des Yoga Vidya Hatha Yoga zu erleben wie Yin Yoga, Herz über Kopf mit dem Feet-Up® Kopfstandhocker, Faszien Yoga, LSD Yoga (long, slow, deep), Fitness Yoga und viele

mehr. So kommen auch Teilnehmer, die den Anfängerbereich gern verlassen möchten und sich auf ihrem Yogaweg weiterentwickeln wollen, bei Yoga Vidya Norderstedt voll auf ihre Kosten.

Jeden Sonntag gibt es Einzelstunden zu individuellen Themen wie Business Yoga, Yoga bei Heuschnupfen, für Läufer, für Hüfte und Becken, für entspannte Augen, bei Schlafstörungen oder der Weg zu deiner Wunschasana.

Info: www.yoga-vidya.de/norderstedt