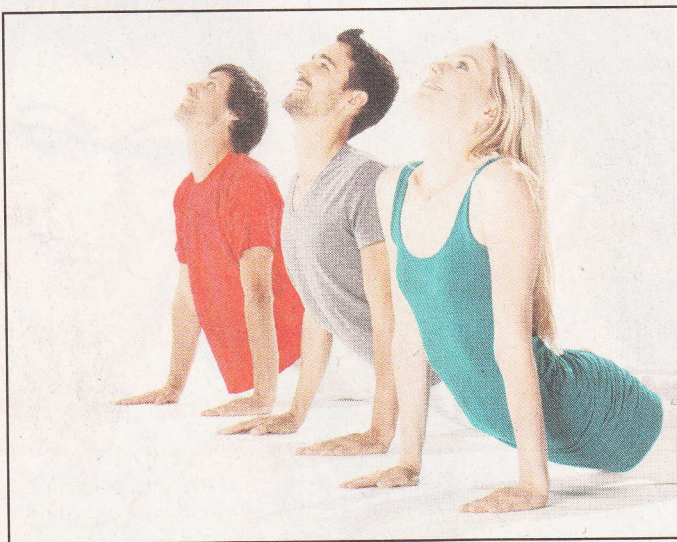


Yoga für Entspannung und Muskelaufbau: Neue Kurse zum Start ins neue Jahr

HAMBURG (pmi). Yoga ist allgemein als eine perfekte Methode zur Entspannung bekannt und die meisten Menschen denken bei Yoga wahrscheinlich nicht zuerst an Muskelaufbau. „Doch Yoga eignet sich optimal zum Muskelaufbau und das meist besser als klassisches Fitnesstraining,“ sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Hier werden Bewegung, Atemübungen und Entspannung perfekt miteinander kombiniert.“

In den von den Krankenkassen bezuschussten Kursen, die ab dem 6. Januar wieder starten, werden bereits im Sonnengruß über 100 Muskelgruppen gefordert, darunter viele, die im Alltag bereits ein wenig in Vergessenheit geraten sind. In der dem Sonnengruß folgenden Übungsreihe geht es dann gezielt um den Muskelaufbau einzelner Muskelgruppen. Es steht der ganzheitliche Ansatz im Vordergrund und nicht nur eine für die jeweilige Sportart nötige Muskelgruppe. Hier kann man mit Yoga genau die Muskeln stark machen, die für eine gute Gesundheit nötig sind und das Zusammenspiel der Muskeln wird harmonischer. Man wird durch Yoga si-



Die Übung „Kobra“ gibt Kraft und Flexibilität für die Wirbelsäule.
Foto: Yoga Vidya/hfr

cherlich kein Kraftsportmeister mit riesigen Muskelpaketen aber man erhält durch Yoga starke Muskeln für zum Beispiel gesunde Gelenke oder einen starken Rücken. Gleichzeitig entspannen die Gedanken, der Stresslevel sinkt und man geht gelassener durch den Alltag. Yoga Vidya Norderstedt bietet ab dem 6. Januar hierfür acht gezielte Anfängerkurse an, in denen mit sanften Übungen effektiv der Einstieg ins Yo-

ga ermöglicht wird oder Yogafähige ihre Kenntnisse auffrischen können. Die Anfängerkurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und finden montags bis donnerstags um 18.15 Uhr, dienstags und mittwochs um 9.45 Uhr sowie mittwochs und donnerstags um 20 Uhr statt.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt