

NORDERSTEDT (pmi). Effektives Handeln im Beruf und Alltag, hohe Vitalität, fokussierte Aufmerksamkeit und ein gesteigertes Energieniveau sind nur einige der positiven Eigenschaften, die in den Kursen bei Yoga Vidya Norderstedt erlernt werden können. „Als Yogalehrer liegt mein Interesse darin, mit einfach zu praktizierenden Übungen Anfänger an das klassische Hatha Yoga heranzuführen, aber auch Fortgeschrittenen Methoden für die körperliche und geistige Balance zu vermitteln,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. Die sieben



Der herabschauende Hund belebt den Geist und dehnt die Körperrückseite. Foto: pmi

neuen Kurse mit diesem Schwerpunkt starten ab 3. September und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Regelmäßig praktiziert werden durch Yoga die Muskeln gestärkt, Stress und Anspannung reduziert und das Immunsystem gefördert. Man erhält ein dynamisches Körpergefühl und eine mentale Ausgeglichenheit. In den Kursen

werden auch Wege aufgezeigt, Stress und Müdigkeit in den Griff zu bekommen. Dabei kommen in dem ganzheitlichen Yoga Vidya Yoga-Stil die sechs Yogawege zum Einsatz. Das klassische Hatha Yoga mit den Körperübungen, um den Körper stärker und flexibler zu machen. Das Raja Yoga, um mit Meditation und Gedankenkontrolle den Geist ruhig und entspannt werden zu las-

sen. Auch die häufig im Geiste vorherrschende innere Rede kann so unterbrochen werden und die Ruhe der Gedanken als Wohltat empfunden werden. Das Jnana Yoga, das das Hintergrundwissen des Yogas erläutert, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil einer jeden Yogastunde sowie das Yoga der Energie, das die Energiezentren im Körper aktiviert und zu neuer Vitalität verhilft. Das Yoga der Hingabe deckt nicht nur den spirituellen Teil des Yogas ab, sondern hilft auch Leidenschaft und Begeisterungsfähigkeit für eine Sache oder ein Anliegen zu entwickeln. Das Karma Yoga, also das Yoga der Tat, ermöglicht das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

Die Kurse finden dienstags und mittwochs um 9.45 Uhr, montags, mittwochs und donnerstags um 18.15 Uhr statt sowie die Spätkurse speziell für Arbeitnehmer mittwochs und donnerstags um 20 Uhr.

Anmeldung: www.yogavidya.de/norderstedt