

Umfangreiches Workshop-Programm bei Yoga Vidya Norderstedt

Norderstedt (vpu). Das neue Kurs- und Workshopprogramm von Yoga Vidya Norderstedt, das bereits am 07. Januar 2015 startet, bietet wieder einen bunten Mix an Yoga, Taiji, Qigong, Yoga für den Rücken und Business Yoga.

Neu dabei sind die Entspannungskurse für Kinder und das Personal Yoga Training. „Yoga ist für alle Menschen geeignet, egal wie flexibel man ist“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt.

„Auch wenn die Hochglanzfotos von sich verbiegender Yogis manchmal etwas anderes suggerieren.“ Doch durch eine regelmäßige Yogapraxis erhält man nicht nur seine Flexibilität, auch können Rückenprobleme gelindert und Stress reduziert werden um insgesamt gelassener durch das Leben gehen zu können. Yoga wirkt somit ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. So sollte eine Yogastunde auch nicht kürzer als 90 Minuten sein, damit die Wirkungen sich auch vollständig entfalten können. Bei kürzeren Einheiten handelt es sich eher um Gymnastik als um Yoga.

Am besten eignet sich für den Einstieg eine kostenlose Probestunde in den täglich stattfindenden Anfängerkursen oder ein Anfängerworkshop, der ebenfalls bei Yoga Vidya Norderstedt regelmäßig angeboten wird. In weiteren Workshops werden unter anderem Gesundheitsthemen, wie entspannte Schultern und Nacken, Yoga am Arbeitsplatz und Meditationsworkshops angeboten.



Der Halbmond: Yoga Vidya lädt zum Workshop.

Foto: pmi

Neben der klassischen Meditation gibt es auch einen Workshop zur Meditation im Yogafluss, indem der Geist durch eine besondere Abfolge an fließend ausgeführten Yogaübungen zur Ruhe gebracht wird. Ein besonderes Highlight stellt auch der Workshop Detox Yoga dar, in dem mit gezielten Yogaübungen der Körper entgiftet und entschlackt werden kann sowie der Karmayoga-workshop, in dem die Grundlagen des Yogas näher erläutert werden.

In dem Workshop Yoga des Klages wird der Einfluss von Klang auf unseren Körper, Geist und Seele anhand von praktischen Übungen er-

fahren. Die Kurse können ohne Voranmeldung einfach besucht werden, für die Workshops ist eine Anmeldung erforderlich, da die

Teilnehmerzahl begrenzt ist. Weitere Infos und Anmeldung sind unter www.yoga-vidya.de/norderstedt erhältlich.