

Neuer Kurs XXL Yoga – Yoga für die runde Figur

Sanfte Lösung durch Entspannung, Atemübung, Körperhaltung

Norderstedt (pmi). Ab 9. März 2017 starten bei Yoga Vidya Norderstedt zwei neue Kurse speziell für Menschen mit runder Figur. Der Kurs geht über acht Wochen und findet jeden Donnerstag um 18.15 und 20 Uhr statt. Mit sanften Übungen, die den Bedürfnissen einer runden Figur angepasst sind, kann mehr Flexibilität und Energie für den Alltag generiert und so neue Impulse für den eigenen Körper gesetzt werden.

„Yoga bietet eine sanfte Lösung durch die Kombination aus Entspannung, Atemübungen und Körperhaltungen, den so genannten Asanas“, sagt Stefan Oettlein Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Sanft werden Blockaden im Körper gelöst, Muskeln gedehnt und ein neues Körperbewusstsein erreicht. Der Körper kann durch diese einfachen und



Die Taube zur Hüftöffnung und Flexibilisierung der Brustwirbelsäule und Schultern.

Foto: shutterstock/claires

wirkungsvollen Übungen, die jeder ohne Probleme ausführen kann, vollkommen neu erlebt werden.“

Der 8-Wochen-Kurs baut sich in vier Schritten auf. Der erste Schwerpunkt ist das Kennenlernen des Körpers. Es ist wichtig, wieder ein Gefühl für den Körper und die Muskeln zu entwickeln. Dann folgen drei Wochen eine Aufbauphase, wo der Fo-

kus auf der Stärkung der Muskeln liegt. So vorbereitet kann die Phase der Energetisierung beginnen, die mehr Energie für den Alltag bringt. Den Abschluss bildet die letzte Woche, wo die Herzöffnung im Mittelpunkt steht. Das Herz hilft sich neuen Wegen zu öffnen und die sanften Impulse des Körpers verstehen zu lernen.

Mit runden Formen oder

zu viel Gewicht kann Yoga dein Leben um ein Vielfaches bereichern, indem der Körper Entspannung integriert und Flexibilität entwickelt. Mach dein Leben bunter mit Yoga für die runde Figur. Die Kursleiterin bei Yoga Vidya Norderstedt ist die Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin Doreen Eschler. Sie hat Yoga nach dem Studium für sich entdeckt und lieben gelernt. XXL-Yoga liegt ihr besonders, da sie am eigenen Leib die Probleme einer runden Figur lebt. Als Kursleiterin kann sie daher besonders auf die speziellen Bedürfnisse von Übergewicht eingehen. Sie ist überzeugt, dass Yoga ganz besonders Menschen mit Übergewicht hilft, so wie es ihr zu mehr Lebensqualität verholfen hat.

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