

# Bereichernder XXL Yoga-Kurs: Yoga für die runde Figur

Yoga Vidya in Norderstedt lädt zu neuen Möglichkeiten ein

Norderstedt (pmi). Die XXL Yogakurse gehen vom 11. Mai bis 13. Juli in die neue Runde. Seit September letzten Jahres finden nunmehr regelmäßig die Kurse für die runde Figur bei Yoga Vidya Norderstedt erfolgreich statt.

Es gibt wieder die Möglichkeit am Donnerstag zwischen 18.15 Uhr oder 20 Uhr Kurse zu wählen. So kommen auch Teilnehmer mit langen Arbeitszeiten in den Genuss der XXL Yogakurse. In den Kursen werden sanfte Übungen vermittelt, die den Bedürfnissen einer runden Figur angepasst sind. So kann mehr Flexibilität und Energie für den Alltag generiert und neue Impulse für den eigenen Körper gesetzt werden.

„Sanft wird der Körper gedehnt und die Muskeln gestärkt. Unterstützt werden die Körperübungen, Asanas genannt, durch Atemübungen und Entspannung,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Yoga kann das Bewusstsein stärken, so dass ein neues Wohlgefühl im Körper und Geist entstehen kann.“

Der Neun-Wochen-Kurs ist in vier Schritten aufgebaut. Zuerst wird der Körper mit sanften Gelenksübungen



Die Vorbeuge für Vielsitzer zur Dehnung der dadurch verkürzten Muskulatur.

Foto: pmi

kennengelernt und mobilisiert. In der folgenden Aufbauphase werden zunächst die Muskeln gestärkt und anschließend der ganze Körper energetisiert.

In den letzten drei Terminen wird das Gelernte wiederholt und miteinander verbunden, um das Herz und die Intuition zu öffnen. Regelmäßiges Yoga kann helfen, sich in dem eigenen Kör-

per wohl zu fühlen und sein Leben abwechslungsreicher zu gestalten.

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](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt).