

(Ent-)Spannende Workshops bei Yoga Vidya

Start ist am 24. September

Norderstedt (pmi). Auch im zweiten Halbjahr bietet Yoga Vidya Norderstedt wieder tolle Yoga Workshops an. Hier können sich sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gezielt mit einem Yogathema intensiver beschäftigen oder einfach mal Yoga an einem Tag erleben. Auf dem Programm stehen Workshops zum Thema Atmung, Yoga für Männer, Pawanmuktasanas und Yoga Nidra sowie Yoga to the Music-music flow.

Den Anfang bildet bereits am 24. September der Atem-Workshop. Pranayama, die Lehre vom richtigen Atem, ist eine der Kernpraktiken im Yoga. Atem ist der Motor, der den Körper antreibt. Dennoch atmen die meisten Menschen falsch und zu wenig oder unregelmäßig. In dem Workshop erlernen die Teilnehmer eine Vielzahl an Atemtechniken in Theorie und Praxis. Die richtige Atmung führt zu mehr Energie im Körper und kann die Belastbarkeit und Ausdauerfähigkeit des Körpers erhöhen. Atem ist nicht nur der Hauptbegleiter in der Meditation, sondern hilft, mit stressigen Situationen gelassener umgehen zu können. Das vegetative Nervensystem kann mit gezielter Atmung ausgeglichener werden.

Aufgrund der großen Nachfrage bietet Yoga Vidya Norderstedt am 22. Oktober wieder den Workshop Yoga für Männer an. Auch wenn es heute nur schwer vorzustellen ist, so war Yoga bis in die 30iger Jahre des letzten Jahrhunderts eine reine Männerdomäne. Heute gilt Yoga in Deutschland eher als Frauensport, da Frauen aufgrund ihres elastischen Bin-



Das Dreieck, dehnt die seitliche Rumpfmuskulatur. Foto: pmi

degewebes meist dehnbarer sind als Männer. Um hier neben den Frauen nicht ungenutzt zu wirken, bietet Yoga Vidya Norderstedt nun einen reinen Workshop Yoga nur für Männer an.

Hier braucht „Mann“ keine Sorgen zu haben, dass er in ein Brett keinen Knoten bekommt, weil er sich vielleicht zu steif und unbeweglich fühlt. Auch muss der Körper hier nicht wie im täglichen Leben nur funktionieren, sondern darf auch mal ohne Leistungsdruck entspannen.

Am 12. November folgt der Workshop Pawanmuktasana und Yoga Nidra. Die Pawanmuktasana-Reihe ist eine Übungsfolge von sanften und schonenden Gelenkübungen. Nach der Übungsreihe werden die Teilnehmer noch bewusst tief entspannen in Yoga Nidra. Yoga Nidra wird als Schlaf der Yogis bezeichnet und ist eine wunderbare Entspannungs- und Meditationstechnik, die einen noch tiefer in die Entspannung bringt. Und am 26. November wird es dynamisch mit Yoga to the Music.. Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt.