

# Zu dick für Yoga?

## Vidya XXL-Yoga für die runde Figur

**Norderstedt (pmi).** Immer wieder trauen sich Menschen nicht mit Yoga zu beginnen, weil sie glauben, sie seien dafür nicht schlank genug. Einige haben in den regulären Kursen Yoga einmal ausprobiert und konnten den Übungen schlichtweg nicht folgen, da einfach der Bauch im Weg war. Um hier

Abhilfe zu schaffen, gibt es seit mehreren Jahren bei Yoga Vidya Norderstedt XXL-Yoga für die runde Figur.

In den Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene, die am 6. September wieder starten, ist Schlankheit weder das Ziel noch eine Startvoraussetzung. Die Teilnehmer erlernen mit sanften Übungen,



**Der Fisch steht für Offenheit, Weite und dehnt die Muskulatur der Körpervorderseite.**

Foto: pmi

die einer runden Figur angepasst sind, Schritt für Schritt eine Kombination aus Entspannung, Atemübungen und Asanas (Körperübungen). So werden sanft Blockaden im Körper gelöst, Muskeln gedehnt und ein neues Körperbewusstsein erreicht.

Die Teilnehmer erreichen mehr Flexibilität und Energie für den Alltag. Fortgeschrittene werden an die weiterführende Yogapraxis herangeführt und können die individuelle Praxis vertiefen. Auch der Fortgeschrittenenkurs bietet ausreichend Möglichkeiten, die Übungen individuell an die Bedürfnisse der runden Figur anzupassen.

In den XXL-Yogakursen braucht sich niemand für seinen Körper zu schämen, was leider immer wieder vorkommt. Gerade Yoga soll hel-

fen, nicht in Schubladen zu denken und so ist das Yoga-studio ein Ort, an dem jeder so akzeptiert wird, wie sie oder er ist. Auch geht es beim Hatha Yoga darum, in einem Weg der Achtsamkeit und Respekt gegenüber seinem eigenen Körper die Yogaübungen auszuführen.

Dem Körper werden in den XXL-Kursen keine Höchstleistungen abverlangt, sondern die Übungen werden individuell dem Körper und der Tagesform angepasst. So kann Yoga auch ausgeführt werden ohne die Gelenke stark zu belasten und die Muskeln zu überfordern.

Die Kurse starten am 6. September, Anfänger um 18.15 Uhr und Fortgeschrittene um 20 Uhr. Weitere Infos und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt).