

# Alles neu mit Yoga

Positive Energie aus dem Frühlingserwachen nutzen

**Norderstedt (pmi).** Alles neu macht der Mai, heißt es in einem Frühlingslied und hier kann Yoga helfen, die positive Energie aus dem Frühlingserwachen für einen selbst nutzbar zu machen. „Yoga kann den Level des Glückshormons Serotonin erhöhen,“ sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt.

„Das hellt nicht nur die Stimmung auf, sondern fördert auch Motivation und Antriebskraft.“ Viele neue Ideen können entstehen und in die Tat umgesetzt werden. Die dafür nötige Ausdauer und Antriebskraft wird in den Yogaübungen aktiviert. Die Übungen können bequem in den 8 Anfänger- und Wiedereinsteigerkursen erlernt werden, die ab dem 30. April 2019 wieder starten und von allen gesetzlichen Krankenkassen zwischen 60 bis 100 Prozent bezuschusst werden. Die Natur macht es vor, indem das Grau des Winters vielen bunten Farben weicht. Die Kraft der Farben ist dann auch der Schwerpunkt der Yogareihe. Yoga



**Der Sprinter öffnet nicht nur die Hüfte, sondern verhilft auch zu Offenheit, Freiheit und Leichtigkeit.**

Foto: pmi

Vidya ist in der Farbe gelb gehalten, da diese Farbe in Kombination mit den Yogaübungen aufmunternd und nervenstärkend wirkt. Zudem wird die Konzentration gestärkt, der Lerneifer angeregt, Dinge wie Mutlosigkeit,

schlechte Laune oder Niedergeschlagenheit können unter Vergangenheit gebucht werden. Die Kurse laufen über 8 Termine und finden ab dem 30. April jeweils am Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag um 18.15

Uhr statt, am Dienstag und Mittwoch um 9.45 Uhr sowie die Spätkurse speziell für Arbeitnehmer am Mittwoch und Donnerstag um 20 Uhr.

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt)