

Neue Kraft durch Yoga

Frische Kraft ist das Hauptthema der neuen Kurse bei Yoga Vidya



Die Kobra ermöglicht sich für Neues zu öffnen

Foto: pmi

Norderstedt (pmi). Erneuerung und frische Kraft ist das Hauptthema der neuen Yoga-kurse, die bei Yoga Vidya Norderstedt ab dem 7. Mai starten. Gerade im Wonnemonat Mai, in dem die ganze Natur durchstartet, ist ein guter Zeitpunkt Altes hinter sich zu lassen und Platz für Neues zu schaffen. „Der altbewährte Frühjahrsputz ist auch für den Körper, Geist und Seele sehr wichtig“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Sich von Negativitäten zu lösen, alte Gewohnheiten zu überdenken und den Körper mit neuer Kraft, Ausdauer und Freude zu füllen, ist mit Yoga leicht zu erreichen.“

Die Kurse bieten so auch Übungen an, die helfen Energie zu erwecken und sich so von aufgestautem Stress und negativen Emotionen zu trennen und damit Leichtigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit Einzug zu gewähren. Wie der Baum im Mai sich mit frischen Blättern neu aufstellt, erlernt man mit Yoga Techniken, die im Körper zu ganz ähnlichen Wirkungen führen. Mit gezielten Atemübungen, die ebenfalls ein fester Bestandteil einer jeden Yogastunde sind, kann man den Körper nicht nur energetisch aufladen, sondern wird dadurch auch entspannter und gelassener, was auch im Berufsalltag, der von

Stress und Hektik dominiert wird, durchaus von Vorteil ist. Yoga Vidya Norderstedt weitet aufgrund der anhaltend großen Nachfrage neben den zehn offenen Klassen auch den Kursbereich weiter aus und bietet ab dem 7. Mai sieben Hatha Yoga-Kurse die Woche an, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Die Kurse finden dienstags und mittwochs um 9.45, montags, mittwochs und donnerstags um 18.15 Uhr statt sowie die Spätkurse speziell für Arbeitnehmer mittwochs und donnerstags um 20 Uhr.

Infos unter www.yoga-vidya.de/norderstedt