

Yoga für Menschen mit Übergewicht

Neue XXL-Kurse bei Yoga Vidya in Norderstedt

Norderstedt (pmi). Ab dem 2. November starten bei Yoga Vidya Norderstedt wieder die XXL-Yogakurse. Diese speziellen Kurse sind ideal für Menschen mit runder Figur, denn die meisten Übergewichtigen üben nicht gern mit schlanken Menschen gemeinsam. Grund dafür ist, dass hier im Vergleich häufig Bewegungseinschränkungen und auch die Kondition schnell zu einer Frustration führen.

So wird in den XXL-Yogakursen, in dem alle Teilnehmer die gleichen körperbedingten Bedürfnisse haben, ein darauf angepasstes Yoga-Programm unterrichtet. Die sogenannten Pawanuktasanas bieten viel Spielraum, um individuell auf die einzelnen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen zu können und mit Yoga Hilfsmitteln wie zum Beispiel Blöcke, Halbrollen, Gurte oder Kissen an dem größeren Bauch oder der größeren Oberweite vorbeizukommen, ohne dass ein anderer komisch guckt.

Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Durchhaltevermögen, was zum Beispiel in Fitnessstudios stark auf die Probe gestellt wird und meist zur Aufgabe nach wenigen Teilnahmen



Der Fisch streckt den Rücken und regt die Verdauung an. Foto: pmi

führt. „Das ist in den XXL-Yogakursen von Yoga Vidya Norderstedt anders,“ sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Wir bieten die Kurse jetzt seit gut zwei Jahren an und viele sind zum wiederholten Male dabei.“

Auch haben die ersten Teilnehmer sich und ihren Körper nun so positiv verändert, dass sie in die regulären offenen Klassen gewechselt sind. Yoga ist übrigens durchaus für Menschen mit Übergewicht geeignet. Yoga, der seinen Ursprung in Indien hat, beinhaltet einige große Yogameister, die ebenfalls XXL-Yoga praktiziert haben müssen. Das zeigt, dass man trotz einer rundlichen Figur sehr flexibel sein kann. Flexibilität kann auch mit Übergewicht sanft wiederhergestellt werden. Die Muskeln werden in einer, dem Körpergewicht angepassten Geschwindigkeit aufgebaut und gestärkt.

Dabei werden auch die Organe, wie Herz und Lunge gekräftigt. Die innere Balance wird besser und der Körper innerlich ruhiger und gelassener.

Die Kurse starten ab dem 2. November, um 18.15 Uhr und um 20 Uhr. Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt.