

# Flexibler Geist und Körper durch Yoga

Yoga Vidya Norderstedt: Neue Kurse starten am 2. März

Norderstedt (pmi). Mit Yoga verbindet man meist supermobile Menschen, die sich extrem verbiegen können und das Ganze am Besten im Kopfstand. Von diesem Vorurteil lassen sich viele Menschen, die sanft etwas Gutes für sich tun wollen, vom Yoga abschrecken. „Für Yoga bin ich nicht flexibel genug, höre ich immer wieder“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Gerade deshalb sind unsere Anfängerkurse so ausgerichtet, dass man an dem Punkt abgeholt wird, wo man gerade steht. Und in ein Brett kann man nun mal keinen Knoten machen.“

Im Studio sind also auch Angebote für fülligere Men-



**Die Yoga-Pose „Sphinx“ dehnt die Brustmuskulatur und schafft Platz für die Lungen.**

Foto: Yoga Vidya/hfr

schen oder Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen zu finden, gemäß dem Motto „Yoga ist für alle da“. So gibt es neben den krankenkassengeförderten Anfängerkursen auch Yoga für Menschen mit Übergewicht,

Yoga auf dem Stuhl für Senioren, Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Kurse für Men-

schen wie Du und Ich. Hier können Entspannungssuchende, Stressgeplagte und Bewegungseingeschränkte nebeneinander in den 27 Kursen und Klassen pro Woche Yoga üben.

Die neuen Kurse beginnen ab dem 2. März, werden im Anfängerbereich von den Krankenkassen bezuschusst und können über [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt) gebucht werden.

**Kontakt:** Yoga Vidya, Am Birkenhof 25, 22850 Norderstedt, Tel.: 040/ 52 98 56 74, [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)