

Wenn der Hund herabschaut

Eine Quelle der Entspannung bei Yoga Vidya Norderstedt

Norderstedt (pmi). Yoga ist das beste Mittel für eine regelmäßige Kopfpause. In den Hatha Yoga-Kursen bei Yoga Vidya Norderstedt erlernt man neue Wege, um auch im stressigen Alltag eine Quelle der Ruhe zu finden. Die regelmäßige Auszeit verhilft aufzutanken und mit mehr Energie durch den Tag zu gehen.

„Wir legen viel Wert auf ein präzises Erlernen der Übungen“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Mit Freude an der Bewegung werden die neuen Körperübungen ausprobiert und spielerisch der Weg zu Deinem eigenen Körper und zu neuer Energie erlernt.“ Neben den Körperübungen, die auch den Sonnengruß enthalten, ist ebenso die Meditation ein fester Bestand-



Der herabschauende Hund belebt den Geist und dehnt die Körperrückseite.

Foto: pmi

teil. Sie bringt den Geist zur Ruhe und hilft, mit stressigen Situationen gelassener umgehen zu können. Spezielle Übungen aus der Yoga-Achtsamkeitspraxis ordnen

die Gedanken und steigern die eigene Leistungsfähigkeit. Hierdurch wird man belastbarer und lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Abgerundet werden die Stunden mit verschiedenen Entspannungstechniken wie zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation, Klangentspannung oder Phantasieren. Die acht Präventionskurse starten ab dem 4. März, sind speziell für Anfän-

ger und Wiedereinsteiger geeignet und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Infos unter www.yoga-vidya.de/norderstedt