

Yoga für innere Stabilität

Übungen gegen Unausgeglichenheit, Unruhe und Nervosität

Norderstedt (pmi). Ab dem 5. März starten bei Yoga Vidya Norderstedt die neuen Yoga-Kurse, die von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Sie werden als 8-Wochen- oder als Kompaktkurs an einem Wochenende angeboten und haben den Schwerpunkt Yoga für innere Stabilität. Mit den Übungen kann gegen Unausgeglichenheit, Unruhe, Nervosität und Konzentrationsschwächen ein Gegenpol gesetzt werden und die persönliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

„Dies sind deutliche Anzeichen, dass man sich nicht mehr in seiner inneren Mitte befindet und der Energiehaushalt unausgeglichen ist“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Hier setzt das klassische Hatha Yoga an, denn der ganzheitliche Yogastil, der bei Yoga Vidya Norderstedt praktiziert wird, wirkt nicht nur auf den physischen Körper.“

Der Yoga Vidya-Stil zeichnet sich durch die Kombination der verschiedenen Yoga-Wege aus. Das Hatha Yoga stärkt den physischen Kör-



Der Baum verleiht innere Stabilität

Foto: pmi

per, das Kundalini Yoga den Energiekörper, das Bhakti Yoga den Gefühlskörper, das Raja Yoga die Psyche, das Jnana Yoga den Intellekt und Intuition und das Karma Yoga hilft, alles in das tägliche Leben zu integrieren. Damit wird der Körper ganzheitlich betrachtet und nicht nur einseitig die Muskeln bearbeitet.

Eine Yogastunde beinhaltet neben den Körperübun-

gen, die zur Schulter- und Nackenentspannung beitragen sowie den Rücken stärken, auch die Einführung in Meditationstechniken, Atemübungen, Übungen zur Fokussierung des Geistes und Tiefenentspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Autosuggestion, Phantasiereisen und Klangentspannung.

Die Kurse starten ab 5. März über acht aufeinanderfolgende Termine á 90 Minuten. Termine sind dienstags und mittwochs um 9.45 Uhr, Montag und Mittwoch um 18.15 Uhr sowie die Spätkurse am Mittwoch und Donnerstag um 20 Uhr.

Der Kompaktkurs findet an zwei Tagen 17. und 18. März jeweils von 10 bis 13 Uhr statt. Die Kurse richten sich sowohl an Anfänger als auch Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Sie können ohne Rezept besucht werden und der Zuschuss nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden.

Info: www.yoga-vidya.de/norderstedt