

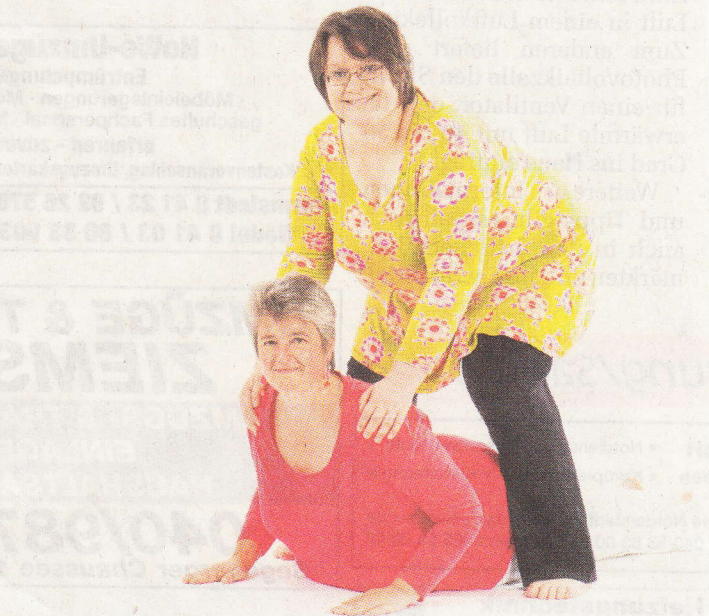
Yoga bei Übergewicht

Für mehr Bewegung und Wohlbefinden

Norderstedt (pmi). Der erfolgreiche Kurs XXL-Yoga – Yoga für die runde Figur – startet wieder vom 7. September bis 26. Oktober bei Yoga Vidya Norderstedt. Jeden Donnerstag ab 18.15 Uhr oder ab 20 Uhr wird der Körper mit sanften Übungen flexibilisiert und energetisiert.

Die XXL-Yogakurse eignen sich für alle Menschen mit Übergewicht, egal wie viel. „Die Yogaübungen, auch Asanas genannt, sind an die Bedürfnisse eines übergewichtigen Körpers angepasst und gelenkschonend, so, dass jeder gut mitmachen kann“, erklärt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt,

„Die Stunde enthält zudem auch Atemübungen und Entspannungsübungen, so dass am Ende einer jeden Stunde die Teilnehmer mit einem rundum neuen Körpergefühl nach Hause gehen.“ Anders als in den Fitness-Studios wird hier Kondition nicht vorausgesetzt, sondern sanft und in Etappen aufgebaut, so dass man nicht nach 15 Minuten bereits völlig aus der Puste ist und frustriert wieder aufhört. Der Yogakurs läuft über acht Wochen. Zuerst wird der Körper mit sanften Gelenksübungen kennengelernt und mobilisiert. In der folgenden Aufbauphase werden die Muskeln mit angepassten Yogaübungen gestärkt und anschließend der ganze Körper energetisiert. Zum Schluss wird das Gelernte wiederholt und miteinander verbunden, um das



Die Kobra zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Foto: pmi

Herz und die Intuition zu öffnen.

Das klassische Yoga Vidya Hatha Yoga wirkt nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der mentalen. So wird auch die Körperwahrnehmung und Körperwertschätzung verbessert. Hinzu kommen die Übungen zur Entspannung des Geistes sowie Techniken, um Stress und Anspannung gezielt etwas entgegenzusetzen zu können. Yoga wirkt somit ganzheitlich auf Körper und Geist.

Die Kursleiterin bei Yoga Vidya Norderstedt ist die Yogalehrerin und Entspan-

nungstherapeutin Doreen Eschler. Sie hat Yoga nach dem Studium für sich entdeckt und lieben gelernt. XXL-Yoga liegt ihr besonders, da sie am eigenen Leib die Probleme einer runden Figur lebt.

Als Kursleiterin kann sie daher besonders auf die speziellen Bedürfnisse von Übergewicht eingehen. Sie ist überzeugt, dass Yoga ganz besonders Menschen mit Übergewicht hilft, so wie es ihr zu mehr Lebensqualität verholfen hat.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt.