

# Neues Körperbewusstsein mit XXL-Yoga für die runde Figur

Ab 7. März starten bei Yoga Vidya Norderstedt spezielle Kurse

Norderstedt (pmi). Ab dem 7. März starten bei Yoga Vidya Norderstedt die Yogakurse speziell für Menschen mit runder Figur. Die Kurse finden jeden Donnerstag um 18.15 und 20 Uhr statt. Mit sanften Übungen, die den Bedürfnissen einer runden Figur angepasst sind, kann mehr Flexibilität und Energie für den Alltag generiert und so neue Impulse für den eigenen Körper gesetzt werden.

„Yoga bietet eine sanfte Lösung durch die Kombination aus Entspannung, Atemübungen und Körperhaltungen, den sogenannten Asanas,“ sagt Stefan Oettlein

von Yoga Vidya Norderstedt.

„Sanft werden Blockaden im Körper gelöst, Muskeln gedehnt und ein neues Körperbewusstsein erreicht. Der Körper kann durch diese

einfachen und wirkungsvollen Übungen, die jeder ohne Probleme ausführen kann, vollkommen neu erlebt werden.“ Die Yogalehrerin Doreen Eschler begleitet die



**Die Vorbeuge verhilft zu Durchhaltevermögen und Willenskraft, gleichzeitig dehnt sie die durch Sitzen verkürzte Muskulatur.**

Foto: pmi

Teilnehmer auf dem Weg zum eigenen Körper, der inneren Mitte und zu viel frischer Energie. Mit viel Freude an der Bewegung wird sanft wieder ein Gefühl für

den Körper und die Muskeln entwickelt.

In der Aufbauphase liegt dann der Fokus auf der Stärkung der Muskeln. So vorbereitet kann die Phase der Energetisierung beginnen, die mehr Energie für den Alltag bringt. Bei runden Formen oder zu viel Gewicht kann Yoga das Leben um ein Vielfaches bereichern, indem der Körper Entspannung integriert und Flexibilität entwickelt.

„Mach dein Leben bunter mit Yoga für die runde Figur.“ Infos und Anmeldung unter [www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt)