

Neue Kurse bei Yoga Vidya Norderstedt

Norderstedt (pmi). Ab Januar starten die neuen Kurse Hatha-Yoga, Taiji/Qigong sowie Entspannungskurse für Kinder und Lachyoga bei Yoga Vidya Norderstedt. „Mit den Taiji/Qigong Kursen konnten wir unser umfangreiches Kursangebot erneut erweitern“, freut sich Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „So kann man im ganzheitlichen Gesundheitszentrum, mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Entspannungsangeboten, gezielt einen Ausgleich zu Stress und Hektik bekommen.“

Ab dem 7. Januar 2015 starten jeden Mittwoch um 20 Uhr und jeden Donnerstag um 9:45 Uhr die Taiji/Qigongkurse. Der sanfte chinesische Bewegungsfluss, der sowohl Gesundheitsaspekte, als auch Meditation vereint, hält Einzug in das Kursprogramm von Yoga Vidya Norderstedt.

Taiji ist absichtslos und lädt dazu ein, in fließende Bewegungen zu versinken. Durch die in der Regel langsamen, gleichmäßigen und fließenden Bewegungen kommt man nach und nach in eine tiefe Entspannung. Auch wird die Atmung gleichmäßiger und tiefer. Der meditative Aspekt der Übun-



Im Januar beginnen die neuen Kurse.

Foto: pmi

gen führt bei regelmäßigem Üben zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Mit den Entspannungskursen für Kinder bietet Yoga Vidya Norderstedt erstmalig auch Kurse für Kinder im Alter von 6-12 Jahren an. Der Kurs beinhaltet das spielerische Kennenlernen von Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Phantasiereisen, Achtsamkeitsübungen sowie Yogaübungen.

Die Kinder lernen, wie sie ihre Konzentration in der

Schule steigern, mit Ärger besser umgehen und die Angst vor Klassenarbeiten reduzieren können. Der Kurs startet am 14. Januar 2015 um 15 Uhr.

Der Lachyogakurs wird bereits zum zweiten Mal angeboten. Ab dem 11. Januar kann man wieder in Wellen des Glücks und guter Gefühle eintauchen und erleben, dass das Lachen die beste Medizin ist! Beim Lachyoga wirkt die Urkraft des Lachens durch die Kombination von Atem-Lach- und Entspannungsübungen.

Dadurch wird die Gesundheit gestärkt, Stress abgebaut und Energiereserven aufgebaut. Außerdem werden das Immunsystem und die Atmung aktiviert. Lachen bringt Körper und Geist zueinander und beeinflusst diese rundum positiv.

Infos und Anmeldungen zu diesen Kursen und auch zu den täglich stattfindenden Hatha Yoga Kursen gibt es auch unter www.yoga-vidya.de/norderstedt