

XXL-Yoga für die runde Figur

Bei Yoga Vidya in Norderstedt

Norderstedt (pmi). Am 10. Januar 2019 starten bei Yoga Vidya Norderstedt die XXL-Yogakurse für Menschen mit runder Figur. Gerade in der kalten Jahreszeit sind die sanften Yoga-Übungen für Menschen mit Übergewicht besonders wichtig.

In der kalten Jahreszeit mit weniger Bewegung und der vermehrten Nahrungsaufnahme drücken die grauen kurzen Tage auf das Gemüt. „Doch das muss nicht sein,“ sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Denn Yoga hilft den typischen Begleiterscheinungen des Winters gezielt etwas entgegenzusetzen.“

Regelmäßig praktiziertes Yoga und spezielle Atemübungen helfen, den Kreislauf zu verbessern und so die Durchblutung zu fördern. Das vermindert kalte Füße und kalte Hände. Auch verhilft beispielsweise die Atemübung Kapalabhati, auch Feueratmung genannt, das innere Feuer zu aktivieren, welches nicht nur Wärme liefert. Feuer kann verrennen und hat so auch eine



Der Drehsitz regt die Verdauung an und hilft den Körper zu entgiften.

Foto: pmi

reinigende Wirkung, indem Überschüssiges verbrannt und so aus dem Körper ausgeschieden werden kann.

Im Winter wird der Stoffwechsel heruntergefahren, doch mit Yoga kann man diesen gezielt anregen und so den täglichen Grundumsatz der Energie durch Yogaübungen, Atemübungen und Meditation steigern. Die Meditation, die ebenfalls ein fester Bestandteil der Yogastunden ist, wirkt stimmungsaufhellend. Unser Körper produziert in der

dunklen Jahreszeit weniger Vitamin D und weniger Serotonin, ein Botenstoff, der unsere Stimmung aufhellt. Leider wird dieser Mangel gern durch erhöhte Nahrungsaufnahme ausgeglichen. Eine regelmäßige Meditation auch in den Yogaübungen kann hier gezielt etwas entgegensetzen.

Die Kursleiterin Doreen ist Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin. 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.

Die Kurse starten am 10. Januar 2019 um 18.15 Uhr und um 20 Uhr und sind speziell auch für Anfänger geeignet. Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt