

Yoga für die runde Figur

Anzeige

XXL-Yogakurse bei Yoga Vidya Norderstedt



Die gegrätschte Vorbeuge dehnt die rückseitige Muskulatur und fördert die Entgiftung des Körpers

Foto: pmi

Norderstedt (pmi). „Yoga ist perfekt für Menschen mit Übergewicht geeignet,“ sagt Stefan Oettlein Leiter von Yoga Vidya Norderstedt. „Doch die meisten Übergewichtigen üben nicht gern mit schlanken Menschen gemeinsam.“ Der Grund dafür ist, dass hier im Vergleich häufig Bewegungseinschränkungen und auch die mangelnde Kondition schnell zu einer Frustration führen.

Anders ist dies in den XXL-Yogakursen bei Yoga Vidya Norderstedt, die ab dem 11. Januar 2018 wieder starten. So wird in diesen

Kursen speziell für Menschen mit runder Figur, die alle die gleichen körperbedingten Bedürfnisse haben, ein darauf angepasstes Yoga-Programm unterrichtet. Die sogenannten Pawanmuktasanas bieten viel Spielraum, um individuell auf die einzelnen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen zu können und mit Yoga Hilfsmitteln, wie z.B. Blöcke, Halbrollen, Gurte oder Kissen an dem größeren Bauch oder der größeren Oberweite vorbeizukommen, ohne dass ein anderer komisch guckt. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Durchhaltevermö-

gen, was zum Beispiel in Fitnessstudios stark auf die Probe gestellt wird und dort meist zur Aufgabe nach wenigen Teilnahmen führt. „Das ist in den XXL Yogakursen von Yoga Vidya Norderstedt anders,“ sagt Stefan Oettlein weiter, „Wir bieten die Kurse jetzt seit über zwei Jahren an und viele sind zum wiederholten Male dabei.“ Auch haben mehrere Teilnehmer sich und ihren Körper nun so positiv verändert, dass sie in die regulären offenen Klassen gewechselt haben. Das zeigt, dass man trotz einer rundlichen Figur sehr flexibel sein kann oder wieder wird. Flexibilität kann auch mit Übergewicht sanft wiederhergestellt werden. Die Muskeln werden in einer, dem Körpergewicht angepassten Geschwindigkeit aufgebaut und gestärkt. Dabei werden auch die Organe, wie Herz und Lunge gekräftigt. Die innere Balance wird besser und der Körper innerlich ruhiger und gelassener.

Die Kurse starten ab dem 11. Januar 2018 um 18.15 Uhr und um 20 Uhr. Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt