

Hatha - Yoga mit Christine

Hatha Yoga ist durch kraftvolle und bewusste Körperstellungen (Asanas) der physische Teil des Yoga. Spezielle Yoga-Haltungen kräftigen Muskeln und Geist und öffnen Bahnen des Körpers um Energien frei fließen zu lassen. Durch ausgeglichene und bewusste Yoga- und Atemübungen (Pranayama) eignet sich Hatha Yoga perfekt für Yoga-Anfänger, um die positiven Effekte für den Körper kennenzulernen. Man lernt auf ruhige und langsam Weise die Grundlagen des Yoga, um Stress abzubauen. Durch harmonisierende Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsmethoden (Shavasana) bietet Hatha Yoga unter anderem auch Hilfe bei Depressionen und Schlafstörungen. Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe und führen zu mehr Energie und Kraft im Alltag.

Dienstag 8 - 9 Uhr Raum 557

Donnerstag 8 - 9 Uhr Raum 557