

Intensive Yoga

Die meisten, die Yoga einmal ausprobiert haben, sind fasziniert davon und machen weiter. Denn Yoga fordert mit seinen Übungen (Asanas) gleichzeitig Körper, Geist und Seele und bringt diese in Einklang.

Intensive Yoga als eine abgemilderte Form des Ashtanga Yoga, trainiert nicht nur die Muskulatur und dehnt sie, sondern wirkt sich auch positiv auf die mit der Muskulatur zusammenhängenden Faszien aus. Die Übungen (Asanas) fördern gleichzeitig auch die Körperwahrnehmung und das Gleichgewichtsgefühl. Die dafür notwendige Konzentration auf sich selbst erhöht die Achtsamkeit und kann damit Stress vermindern.

Die Stunde beginnt mit langsamen Lockerungs- und Dehnübungen. Danach gibt es immer einige Sonnengrüße, in die mit der Zeit immer mehr anspruchsvolle und herausfordernde Asanas eingebunden werden. Selbstverständlich gibt es auch Atemübungen (Pranayama), die unbedingt zum Yoga dazu gehören.

Neueinsteiger können die Asanas im 'Beginnermodus' ausführen und nach und nach im eigenen Tempo steigern.

Die Stunde klingt mit einer Abschlussentspannung aus.

Wer gern einmal unverbindlich an einer Stunde teilnehmen möchte, ist herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich vorher an und schreiben eine Mail an gymnastik@fc-ostheim.de.

Namasté