



Vitalität • Therapie
Entspannung

Yoga

Vinyasa - Yoga & Entspannung

Oft wird das Spielerische im Yoga vernachlässigt - Im Irrglauben es sei oberflächlich.

Vinyasa Flow - spielerisch Yoga üben, körperlich und geistig fit sein - und es bleiben!

Im Vinyasa Flow schenken wir der natürlichen Atmung Aufmerksamkeit. Die Bewegungen fließen weich ineinander über. Wir lernen uns frei und neugierig zu fühlen, im natürlichen Lebensfluss zu bleiben. Durch Achtsamkeit erkennen wir den schmalen Grat zwischen Herausforderung und Überforderung. Mit dem Erlernen der Asanas (Yogaübungen) wird die Muskulatur gezielt aufgebaut. Entspannung und die Fähigkeit zur Ruhe zu kommen, gibt uns Kraft und Vitalität für den Tag.

Kundalini - Yoga

„Yoga des Bewusstseins“

Kundalini Yoga ist dynamisch und äußert energetisierend. Es fordert Dich heraus, über körperliche Grenzen zu gehen. Kundalini- Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z.B. Hatha- Yoga. Der Atem hat einen hohen Stellenwert und wird während allen Übungen bewusst geführt. Die Kundalini Asanas (Körperstellungen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend.

