

"Yoga, eine Reise um Frieden im Sein zu finden"

Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit/Harmonie" und genau auf diese Reise möchte ich euch, hier auf dem Hof am Kolk, einladen. Über Yoga kann viel gesagt werden, doch nur die Erfahrung selbst gibt uns die Möglichkeit es zu erleben. Dabei gibt es keine Einschränkungen von Alter oder Gesundheit, jeder ist dazu in der Lage, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen und einen Zustand von innerer Ruhe und Glück zu empfinden.

Wir werden durch Körperbewegungen unsere Muskeln stärken und dehnen, Atemübungen helfen dabei der Konzentration und bringen inneren Frieden. Yoga lässt unsere körpereigenen Energien besser fließen und stärkt das Körpergefühl.

Es gibt viele Formen von Yoga und ich zeige euch die Magie von "Hatha Yoga" im Stil von Swami Sivanandah. "Ha" bedeutet übrigens Mond und "Tha" Sonne, diese steht für Stärke und Flexibilität, der Mond für Entspannung und Gelassenheit.

Die Stunden werden so aufgebaut, dass Anfänger, sowie erfahrene Yogis sich wohl fühlen und in Einklang mit Körper und Geist gelangen, um anschließend all den kommenden Wundern unseres Lebens mit mehr Freude zu begegnen.

Nun noch ein paar Kleinigkeiten, damit auch alle gut vorbereitet sind.
Am besten solltest du 2-3 Stunden vor dem Yoga nichts schweres mehr essen und bequeme leichte Kleidung tragen.

Das Wochenangebot ist wechselnd und hängt am Dielentor aus. Bitte trage dich bis einen Tag vor der Yogastunde in der aushängenden Liste ein.

Eine Yogastunde dauert ca. 90 Minuten und kostet 10 Euro je Teilnehmer.

Ich freue mich dich kennen zu lernen.

*May all beings be happy and free.
Namastè*

Lilā