

Yoga – Asanas und Pranayama mit Kinderbetreuung

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Yogapraxis beinhaltet Entspannungs-, Körper- und Atemübungen. Wirkungen und Hintergründe zu den Übungen fließen genauso ein, wie Tipps und Gedankenanstöße aus dem yogischen Blickwinkel.

Die Yoga-Haltungen (asanas) erreichen alle Körperteile, wirken auf Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule, innere Organe, Drüsensystem und Nervenbahnen. Die Atemübungen (pranayama) wirken ausgleichend auf Körperenergien und Emotionen. Dadurch führen sie zu innerer Ruhe.

Durch Yoga lernen Sie, sich zu entspannen, sich mit den eigenen Fähigkeiten zu verbinden und Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Die Übungen sind darauf ausgelegt, dass alle Teilnehmer*innen ihre körperlichen Möglichkeiten und das eigene Tempo beachten können und von der Wirkung sofort profitieren.