

Du suchst "**Yoga ohne Esoterik**"? Ein gutes Workout kombiniert mit Achtsamkeit und einen Ort zum Entspannen?

Dann bist du bei mir genau richtig!

Jeder Mensch kann Yoga üben, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Fitness-Level. Yoga ist **Kräftigung des gesamten Körpers**, Stretching, Gleichgewicht, Stärkung der Mitte, Entspannung, Verbindung von Atmung und Bewegung...

YOGA

Im Mittelpunkt stehen Asanas, **Körperhaltungen**, die präzise ausgeführt und **länger gehalten** oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert.

Bei mir erwarten dich Vorbeugen, Rückbeugen, Dreh-, Balance- und Umkehrhaltungen, aktivierende und **beruhigende Elemente**, Standfestigkeit und Konzentration – die Möglichkeiten und Richtungen sind grenzenlos.

Hier hast du Platz für Dich, um auszuprobieren, zu spüren, Dich immer wieder neu kennenzulernen und einfach **Du zu sein**.

Am Ende jeder Stunde folgt eine Entspannungsphase, in der Körper und **Geist zur Ruhe** kommen und sich die ganzheitliche Wirkung der Yogaübungen auf allen Ebenen entfalten kann.

Dienstags, um 18:30 Uhr im

