
Hatha Yoga

Kursleiterin: Yoga Trainerin Andrea Stier

Beschreibung:

Yoga ist ein altindisches Philosophiesystem, es beschäftigt sich mit der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen – Dem Körper, dem Geist und der Seele.

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch Übungen für den Körper (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.



Hatha Yoga besteht aus dieser Kombination von Bewegung, Atmung und Konzentration.

Yoga befähigt den Menschen dazu, mit sich selbst in Einklang zu kommen umso eine innere Harmonie zu spüren und um den Körper zu stärken. Positive Wirkungen hat Yoga auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. In Kombination mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden, Migräne oder auch Bluthochdruck.

Durch Yoga wird das Selbstbewusstsein gestärkt und eine positive Einstellung zu Körper und Geist gefördert. Die Regulierung des Hormonhaushalts und ein Verbessertes Schlaf, kann ebenso positiv durch Yoga beeinflusst werden.

Mitzubringen zum Kurs:

- Decke (bitte auch wenn es warm ist, diese kann zusammengerollt und zur Unterstützung benutzt werden)
- Kissen (evtl. ein Yoga Sitzkissen, ansonsten geht auch ein normales kleines Kissen)
- Yoga Matte oder normale Fitnessmatte