

Einführungsseminar Yoga

Referentin: Heike Christiane Abb, Illertissen
Sivananda Yogalehrerin



Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger und Fortgeschrittene dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha - Yoga zu erfahren und gibt Einblick wie Yoga für Menschen mit körperlichen Gebrechen zur Heilung mit beitragen kann und großen Nutzen zur Krankheitsvorsorge bringt.

Die Übungen im Praxisteil helfen uns, den Körper in seiner Gesamtheit zu erden, zu mobilisieren und zu energetisieren, indem sie Standfestigkeit, gute Balance, Beweglichkeit, funktionale Kraft und natürlich lasergleich fokussierte Konzentration fördern. Dabei stehen die Kräftigung und Stabilisation der Beine, der Beckenregion, des Rumpfs und des Schultergürtels im Vordergrund.

Im Anschluss folgen Übungen zur Regeneration. Die gewählten Übungen verbinden Balance und Körperkontrolle mit Konzentrations- und Atemübungen.

Mithilfe von Bewegung, Meditation und Entspannung wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers gefördert, physisches Wohlbefinden, Stabilität, Flexibilität, Balance und Ausdauer werden gesteigert.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnehmerzahl: mind. 8 max. 16

Termin: 04.Juni 2010

Uhrzeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Seminargebühr: Mitglieder € 65,- Nichtmitglieder € 75,-

Anmeldung siehe Seite 97 – 99