



„Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich.“

(aus dem Yogasutra des Patanjali)

Hatha-Yoga-Flow

Yoga ist als „**Meditation in Bewegung**“ ein ganzheitlicher Übungsweg für einen kraftvollen, entspannten Körper & mentale Ausgeglichenheit.

In diesem Yogakurs werden fordernde und zugleich entspannende Körperhaltungen des klassischen **Hatha-Yoga** (Asanas) mit fließenden, dynamischen Übungsabläufen (**Flows** des Vinyasa Yoga) kombiniert. Kraft, Energie, Beweglichkeit, Balance, Konzentration und positive Körperwahrnehmung werden hierdurch gefördert.

Alle Übungen sind **rückengerecht** angeleitet und wirken somit Rücken- oder Gelenkproblemen sanft entgegen. Mit Entspannungsverfahren (u. a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, geführte Phantasiereisen, meditative Elemente) und Atemübungen (Pranayama) wird dieses Yogaprogramm abgerundet und eine tiefe **Regeneration** ebenso auf mentaler Ebene erreicht.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Marita Weise, Yogalehrerin

