



Yoga-Kurs-Angebot

Jeden Mittwoch (sportlich) und Freitag (regenerativ) von 8:00-9:00 Uhr
Voranmeldung erforderlich bis 18:00 Uhr jeweils am Vortag
Treffpunkt: Lobby in lockere sportliche Kleidung (ggf. etwas zu trinken mitbringen)
Kosten: 17,50 EUR pro Person/Kurs

Yoga wirkt auf so vielen Ebenen gleichzeitig, dass ich dies in den Yogastunden gerne weitervermittele. Yoga hilft körperlich, geistig und seelisch in eine Mitte zu kommen. Regelmäßig praktiziert, hilft Yoga zu langfristiger Gesundheit und Wohlbefinden:

- der Körper wird flexibler
- die Muskulatur baut sich auf und die Haltung verbessert sich
- einen starken und flexiblen Rücken
- der Atem vertieft sich
- ein besseres Körpergefühl
- das Immunsystem verbessert sich
- das Hormonsystem gleicht sich aus
- durch längeres Halten von Asanas entwickelt sich die berühmte „yogische Gelassenheit“
- Raum für emotionale Hygiene

Die Yogastunden orientieren sich an der bewährten Sivananda-Tradition, die bei Yoga Vidya unterrichtet wird, mit Atemübungen, dem Sonnengruß, der Asanas mit Vorbeugen, Rückbeugen, Rückenstärkung und Flexibilisierung, sowie einer ausgiebigen Tiefenentspannung am Ende. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz und weitere Übungen werden nach Bedarf eingebaut.

Die Schwerpunkte sind Einführung ins Yoga (die Begeisterung fürs Yoga zu wecken), exakte Ausrichtung in den Asanas, meditative Stunden sowie Chakra- und Kundalinistunden.

Zum Kursleiter Jürgen König:

Ich praktiziere selbst seit 12 Jahren regelmäßig Yoga und unterrichte seit 2013. Ich freue mich meine Erfahrungen weiterzugeben als zertifizierter:

- Yogalehrer (BYV)
- Meditationskursleiter (BYVG)

