

Was bewirkt Yoga?

Yoga ist eine ideale Möglichkeit, um dem natürlichen Bedürfnis nach Entspannung, Fitness und Ausgeglichenheit Raum zu geben.

Er ist ein mehrere Jahrtausende alter, ganzheitlicher Erfahrungsweg, die eigene Gesundheit zu stärken und wiederherzustellen.

Mit Hilfe von Körperbewegungen und -haltungen, in Verbindung mit Atemübungen und Konzentrationsübungen kann eine Harmonisierung von Körper, Atem und Geist erlebt werden.

Yoga steigert das körperliche Wohlbefinden. Er verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler, beweglicher, kraftvoller und befreit von muskulären Verspannungen.

In unübertroffener Weise arbeitet er an der Wiederherstellung der inneren Statik. Streß wird abgebaut, der Atem vertieft. Es entwickelt sich mehr Klarheit, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft Ihnen beweglich, belastbar und körperlich wie geistig fit zu bleiben und trägt dazu bei, ein tieferes, umfassenderes Verständnis von Körper und Geist zu erlangen.

Es geht im Yoga um den Grad der Aufmerksamkeit und Hingabe mit der Sie üben. Denn umso mehr Sie ankommen im Moment, umso mehr sind Sie bei sich und umso besser können Sie gut für sich sorgen.

