

# Präventions-Kurs | Hatha-Yoga Basic

## **Anfänger & Wiederholer**

Erlerne die Hatha Yoga **Basics** und mache weiter mit den **Relax**-Kursen. Diese Yoga-Übungen fördern die Aufrechterhaltung der Gesundheit und können von jedem ausgeführt werden, von Anfängern und Fortgeschrittenen, jungen und alten Menschen.

Die Asanas (Körperhaltungen) lösen Blockaden im Körper auf, die einen freien Energiefluss in Körper und Geist verhindern. Der Energiefluss wird durch schlechte Körperhaltung, gestörte Körperfunktionen, psychische oder emotionale Probleme blockiert. Werden die Übungen korrekt ausgeführt, entspannen sie den Geist, aktivieren das autonome Nervensystem und die hormonellen Funktionen.

Am Ende der Yogastunde erlebe die Yoga Nidra Tiefenentspannung. Diese geführte Entspannungsübung wirkt stärker, je öfter sie erlebt wird. Aus diesem Grund erhältst du hier für das weitere Üben zu Hause eine Yoga Nidra \* Übung