

Präventions-Kurs | Hatha-Yoga Relax

Langjährig Übende

Nach dem Praktizieren der Hatha-Yoga **Basics** und mache weiter mit den **Relax**-Kursen.

Hier werden Kenntnisse vorausgesetzt, wie der Sonnengruß und vorbereitenden Atemübungen (Pranayama). Auch diese Yoga-Übungen fördern die Aufrechterhaltung der Gesundheit und sind von jungen und alten Menschen gut auszuführen.

Die Asanas (Körperhaltungen) wechseln allmählich zu klassischen Asanas, die auch mal länger gehalten werden. Die Asanas des Basic Kurses sind eine sehr gute Vorbereitung dafür, werden aber auch in diesem Kurs immer wieder mit einfließen. Die Atemübungen werden vertieft und gehen über zu weiteren Stufen.

Erste kurze sitzende Achtsamkeits- und Atem-Meditationsübungen fließen ein, aber die Tiefenentspannung Yoga Nidra hat auch hier ihren festen Platz.