

Die Gruppenkurse werden je nach Fortschritt der Teilnehmer gestaltet. Das Angebot umfasst - beginnend von den einfachen, vorbereitenden Übungen (Sarva Hita Asanas), die von Jung bis Alt geübt werden können, - bis hin zu den höheren Stufen und Techniken des Yoga, die gesamte Yogawissenschaft.

Dabei werden alle Aspekte des Yoga wie Raja Yoga, Gyana Yoga, Bhakti Yoga und Karma Yoga integriert. Hauptaugenmerk wird dabei auf Raja Yoga gerichtet, welcher auch "der 8-stufige Pfad" genannt wird. Raja heißt König. Ein König handelt selbstständig, selbstsicher und ohne Furcht. Raja Yoga ist der Weg der Selbstdisziplin und Übung.

Programm

Jede Übungseinheit dauert 1,5 Stunden und umfasst

ENTSPANNUNG

... tut gut: Körper, Geist und Seele! Praktiziert werden dazu die Techniken des Yoga Nidra (Schlaf des Yogi).

ASANAS (KÖRPERÜBUNGEN)

... aktivieren die Lebensvitalität, stärken den gesamten Körper und harmonisieren das Drüsensystem. Die Übungen erhalten die Elastizität des Körpers, wirken gegen Steifheit und beugen Erkrankungen des Bewegungsapparats vor. Sie helfen bei bestehenden körperlichen Problemen (Einschränkungen), aktivieren und harmonisieren das Nervensystem

PRANAYAM (ATEMÜBUNGEN)

... sorgen für eine ruhige und tiefe Atmung. Das entspannt sowohl den Geist als auch den Körper. Dabei wird das Nervensystem gestärkt und harmonisiertd harmonisieren das Nervensystem.

MEDITATION

... bedeutet: Abschalten vom Alltag! Das entspannt den Geist und dadurch auch den Körper, macht den Kopf frei, führt zur tiefen Wahrnehmung über das eigene Selbst und zur Selbsterkenntnis

Egal ob du dich in Yoga vertiefen willst oder nur einen gesunden Weg suchst mit Stress fertig zu werden - der Nutzen von den Yogaübungen beinhaltet: geistigen Frieden, bessere Konzentration, Zufriedenheit, Entfaltung der Persönlichkeit sowie Entwicklung der Spiritualität.