HATHA – YOGA

Gesundheit und Innerer Friede

Laß Deinen Geist still und klar werden wie einen Teich im Walde.

Buddha

Yoga hat zum Ziele Gesundheit für den Körper, Glückseligkeit für die Seele und Ruhe für den Geist zu erlangen. Im Rahmen eines Yoga-Workshops werden Anfängern die grundlegenden Übungen des Hatha-Yoga vermittelt um eine Basis für die Praxis daheim zu haben. Geübte Yogins und Yoginis vertiefen ihre Kenntnisse und intensivieren die Wirkungen ihrer Körperübungen und der Meditation.

Aus dem Inhalt:

Yoga-gemäße Ernährung
Konzentration und Meditation
Die Asana-Reihe von Rishikesh
Pranayama, Atempraxis indischer Yogis
„Gruß an die Sonne", die tägliche Übung
Tiefenentspannung und Stressbewältigung