

Online-Yoga-Kurs – Hatha Yoga Flow Neu beim Kneipp-Verein Spiesen

Hatha Yoga umfasst körperorientierte Praktiken wie Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken. Hatha Yoga Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit der Dynamik. Die einzelnen Asanas gehen fließend ineinander über. Durch die Körperübungen entwickelt sich Muskelstärke, Flexibilität und ein besseres Körperbewusstsein. Yoga hilft, zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Die Freude an der Bewegung steht beim Yoga im Vordergrund. Der Körper wird bewegt, die Energie beginnt zu fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Achtsamkeit wird geschult und der Geist beruhigt. Dies führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet ab 12. Februar 2021 freitags von 18 bis 19 Uhr einen Online-Kurs an. Der Kurs wird über ZOOM gehalten. Kosten für 5 Stunden: Mitglieder 10 Euro, Nichtmitglieder 18 Euro. Die Leitung hat Ute Born-Hort. Infos und Anmeldung unter Telefon 06821 9145900 oder anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de.

Foto: privat von Michael Hort

(Die Haltung des Hundes.)

