

Curvy-Hatha Yoga

Du möchtest Hatha Yoga üben - ohne deinem Körper zu schaden?
Du liebst die Herausforderung? Auch die von Körper und Geist?
Du bist scharf darauf etwas Neues zu entdecken? Allerdings nicht unbedingt beim Physiotherapeut oder Arzt?
Du bist neugierig ob Yoga etwas für dich sein kann und dich dabei wohl fühlst?

Yoga ist nichts für Übergewichtige? ..Und ob..

Selbstkasteiung, disziplinierte Strenge mit dem alleinigen Ziel des Erreichens der Maximalpositionen im Yoga. *Das erscheint mir weder sinnvoll noch zeitgemäß!*

In diesem Kurs erwarten dich optimale Trainingsbedingungen mit gelenk- und rüchenschonenden Asanas, die den Körper sanft in Bewegung bringen und dir auf eine wunderbare Art und Weise einen Weg zu innerer und äußerer Balance zeigen. Das Alles erfahren wir unabhängig von Alter, Kondition oder Kleidergröße.

Lass dich nicht von irgendwelchen Zahlen auf der Waage davon abhalten, diese Erfahrung erleben zu dürfen.

Hatha- Yoga beschreibt ohnehin zunächst nur einmal den Weg der Achtsamkeit in vielerlei Hinsicht. Respekt gegenüber dem eigenen Körper, Akzeptanz der eigenen Grenzen, den Prozess des Annehmens und der Beginn oder die Vertiefung der Selbstliebe ... und noch so vieles mehr.

Mein Yoga-Stil: Alles kann und nichts muss!

Yoga ist eine Leidenschaft...

aber bitte ohne dass sie Leiden schafft!



Fühlst du dich angesprochen?
Wurde dein Interesse geweckt?

Dann zögere nicht lange und melde dich an.. n.altmeyer@gmx.de
Bei Rückfragen ruf mich einfach unter der 0 68 21 - 8 68 34 83 an.



Namaste

Nadine