

Profil der regelmäßigen Übungseinheit am:

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr
In der Gymnastikhalle in Untergröningen

mit **Edith Müller**, Yoga-Lehrerin

Aufbau der Yoga-Stunde:

5 min. Entspannung,
10 min Aufwärmübungen , Sonnengruß oder die 5 Tibeter oder Lachyoga
35 min. Asanas
10 min. Entspannung

Beschreibung der Yoga-Richtung:

Der in dieser Stunde geübte Hatha-Yoga basiert vorrangig auf den Übungsprogrammen von Anna Trökers und Karen Zebroff

Weiterhin biete ich auch mal Kundalini-Yoga nach Thomas Wesselhöft an.

Ziel des Übens ist:

Das innere und äußere Gleichgewicht mit Hilfe von Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung aufrecht zu erhalten und zu fördern. Energieblockaden zu lösen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und beweglicher zu werden.

Die Fähigkeit sich zu Entspannen und bei sich selber anzukommen, führen dann langfristig zu der Erfahrung einer Einheit von Körper, Geist und Seele.

Benötigt wird:

Ein Kissen und eine Yoga / ISO – Matte.
