

Im Alltag die notwendige Balance zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden ist nicht leicht. Pflichten und Termindruck dominieren meist den Alltag.
Yoga zeigt durch die verschiedenen Übungen einen Weg auf, wie man die Balance und auch die innere Ruhe wieder verwirklichen kann.

Das Wort Yoga (Sanskrit) bedeutet `Einheit oder Verbindung`. Gemeint ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Den meisten Menschen ist dieser Zugang zur inneren Ruhe verschüttet, woraus Spannungen wie Angst, Unzufriedenheit, Unruhe und Nervosität sowie auch verschiedene körperliche Probleme und Krankheiten entstehen.

Im Yoga geht es um körperliche Stellungen (asanas), die den Körper auf sanfte Weise flexibel und elastisch halten und die Muskelkraft stärken. Dabei ist die richtige Atemtechnik (pranayama) von großer Bedeutung, denn durch die bewusste Atmung, schöpfen wir Kraft und neue Lebensenergie. Auch die Tiefenentspannung, mit Hilfe von autogenem Training, Phantasiereisen oder Body Scan verbessert das Körperbewusstsein und führt zu innerer Ruhe.

Seit 2009 praktiziere ich selbst begeistert Yoga und habe so viel Freude daran gefunden, dass ich diese Glücksmomente der Energie und Entspannung mit anderen teilen möchte.

Wann?	jeden Dienstag 17:45 - 18:45
Wo?	Dorfgemeinschaftshaus Gerolsheim
Was muss ich mitbringen?	Yogamatte (Isomatte oder ähnliches) Decke (für die Tiefenentspannung)
Kontakt?	Vanessa Voll (0179-395 36 29 / vpheupel@web.de)
Vorkenntnisse?	ein Einstieg ist jederzeit auch ohne Vorkenntnisse möglich

Yoga ist eine Verabredung mit dir selbst und hilft dir, dich selbst wieder bewusst wahrzunehmen und zu spüren.

Namasté
Vanessa Voll