

HATHA-YOGA TECHNIK

Hatha-Yoga Technik

In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk nicht nur auf der korrekten Ausführung der Stellungen des Hatha-Yoga sondern auch auf der Herangehensweise an den Yoga selbst. Es geht darum, bereits vor den Yogaübungen die Wahrnehmung zu verfeinern und die eigenen Fähigkeiten zu erkennen. Denn Beweglichkeit und Kraft alleine schützen nicht unbedingt vor Verletzungen ebenso wie Steifigkeit und Schwäche vielleicht gar nicht mit körperlicher Unfähigkeit zusammenhängen. Die Art und Weise wie jemand seinen Körper benutzt, bewirkt oft mehr als wir glauben. Dies ist jedoch veränderbar und spezielle Aufgaben sollen dabei behilflich sein, bestmögliche Voraussetzungen für das Üben von Yoga zu schaffen.

Für alle, die neugierig auf Yoga sind und jene, die Erfahrung in Yoga besitzen und diesen aus neuen Blickwinkeln und Perspektiven betrachten wollen.