



Hatha Yoga Anfängerkurs ab Oktober im Euthal

Was ist Yoga...?

Yoga stammt aus Indien und ist eine der ältesten Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Beim Wort Yoga stellen sich viele ganz spektakulär anmutende Verrenkungen vor, die alles andere als entspannend aussehen. Yoga ist aber viel mehr als das!

Die Körperübungen (Asanas) machen zwar einen grossen Teil der Hatha Yoga Praxis aus. Ganz wichtig sind aber auch die Atemübungen (Pranayama) und die richtige Entspannung (Savasana). All das wird Schritt für Schritt im Hatha Yoga Anfängerkurs erlernt. Yoga beginnt eigentlich schon mit der richtigen Atmung. Vielfach atmet man nämlich zu flach oder zu unregelmässig. Im Anfängerkurs wird so als erstes die tiefe Bauchatmung erlernt, was sich sehr positiv auf unseren ganzen Organismus auswirkt. So kann es zum Beispiel unsere Verdauung unterstützen und den Blutkreislauf anregen und macht uns leistungsfähiger und konzentrierter. Pranayama kann sich aber auch positiv auf unser Gemüt auswirken und so zum Beispiel depressive Verstimmungen oder Angstzustände lindern.

Ganz nebenbei wird bei diesen Übungen auch unsere Lungenkapazität erhöht und die Lungen gereinigt. Hatha Yoga erhält oder verbessert die Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination, unterstützt unsere Verdauung, kurbelt das Immunsystem an, wirkt entschlackend, hilft bei Schlafproblemen, stärkt Nerven und Gedächtnis und harmonisiert die Schilddrüsenfunktion.

Viele Schüler bemerken schon bald das Verschwinden von Rückenschmerzen. Diese haben oft verschiedene Ursachen – verspannte, verkürzte oder unterentwickelte Muskeln, Stress, falsche Körperhaltung und Bewegungsmangel - Yoga kann bei all dem Abhilfe schaffen. Die Muskulatur wird da wo nötig gedehnt oder gestärkt und die Entspannungstechniken und einzelne Asanas helfen Stress abzubauen oder stressresistenter zu werden und verspannte Muskeln zu lösen. Hatha Yoga kann ausserdem eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Sportarten darstellen, es ist ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining und unterstützt nach dem Sport die Regeneration unseres Körpers. Einige der positiven Eigenschaften von Yoga zeigen sich

bereits nach der ersten Yogastunde, andere brauchen aber etwas länger. Deshalb ist es wichtig, Geduld und Disziplin zu haben und trotzdem allen Leistungsdruck von sich zu nehmen, denn Yoga lehrt uns, unsere Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

Yoga kennt kein Alter oder Fitnesslevel – es bietet für jeden genau das Richtige!

Start Hatha Yoga Anfängerkurs

**Mittwoch, 21. Okt. 2020
20.15 – 21.30 Uhr**

10 Lektionen im Aufbau
10er Abo Fr. 265.-

Anmeldung und Infos

Kia Ora Yoga
Irene Mächler
Yogalehrerin BYV
Sunnhaldenstrasse 1
8844 Euthal
079 / 403 83 30
www.kia-ora-yoga.ch
yoga@kia-ora-yoga.ch

