

Schon seit langem gehört Hatha Yoga zu den populärsten Yogarichtungen weltweit.

Dieser Yoga Stil verbindet auf wunderbare Weise sowohl eine Festigung des körperlichen und inneren Gleichgewichts, einer Verbesserung der Flexibilität und einer Stärkung der Muskulatur.

Schon während der ersten Yoga Stunde wird man spüren das Hatha Yoga ein ganzheitlicher Ansatz ist, welcher eine Veränderung herbeiführt.

Eigentlich kommst man zum Yoga um seine Flexibilität zu verbessern und man ist überrascht, dass auch der Schlaf plötzlich tiefer und erholsamer ist oder dass man sich leichter konzentrieren kann.

Sobald man regelmäßig Yoga Übungen durchführt, wird man viele positive Veränderungen an sich feststellen können. Nachfolgend ein paar Beispiele:

- ein glücklicheres Lebensgefühl
- weniger Rückenbeschwerden
- eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- mehr Energie im täglichen Leben
- einen besseren/tieferen Schlaf
- bessere körperliche Flexibilität
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- man lebt bewusster

Ich lege Wert auf ein sanftes Yoga, das fordert aber nicht überfordert.

Je nach körperlichen Möglichkeiten ist das individuell sehr unterschiedlich.

Deshalb ist es mir persönlich ein Bedürfnis jeden dort abzuholen und zu fördern wo er steht.

Das macht meinen ganzheitlichen individuellen Yogaunterricht aus.

*Raimund Klingler*

Mehr Informationen unter

via QR-Code



atmabodha.de