



Yogga

Hatha Yoga mit Sarvani-Yvonne Jacobi
Anfänger und Wiedereinsteiger

AB 21. FEBRUAR 2023
Dienstag 18.30-20.00 Uhr

Riethsporthalle
Essener Str.20, Erfurt

Kursgebühr 10 x 90 min
120 €

Yoga, verändert Deinen Körper und Geist, macht Dich stark und flexibel, um dem Leben mit seinen Anforderungen entspannt gewachsen zu sein.

Hatha- Yoga verbindet entspannende, langsame und gut nachvollziehbare Haltung mit Atemübung, die Dich stärken und ausrichten.

Wenn du Anfänger bist, solltest du **vor allem auf eines achten: den eigenen Körper**. Versuche die Übungen von Anfang an sauber auszuführen und bewusst herauszufinden, wo deine Grenzen liegen.

Vergiss nie: **Yoga ist kein Wettbewerb**, den du mit besonders komplizierten Asanas (Körperhaltungen) unbedingt gewinnen musst. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf kann es auch schon losgehen!

POSITIVE EFFEKTE FÜR DIE GESUNDHEIT

- durch die bewusste Atmung wird die Durchblutung verbessert
- im Alltag fällt es auf Dauer deutlich leichter, ruhig zu bleiben.
- der Schlaf wird besser,
- der Herzschlag wird ruhiger
- Stress hat keine Chance mehr.
- Verspannungen zu reduzieren und Blockaden zu lösen
- Rückenschmerzen vorzubeugen
- Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig zu halten
- den gesamten Körper zu stärken und zu kräftigen

