



## Kursbeschreibung Soft & Slow: Sanftes Hatha-Yoga (all levels)

---

Du kennst die Grundlagen des Yoga bereits, möchtest dabei bleiben oder deine Kenntnisse weiter vertiefen - und dabei eher sanft praktizieren? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich.

In diesem Kurs kräftigst, mobilisierst und dehnt du deinen gesamten Körper auf einem sanften Niveau. Anfangs fließen wir durch einige Sonnengrüße (Surya Namaskar) und praktizieren verschiedenste Asanas. Hier kombiniere ich gern verschiedene Yogastile. Im letzten Teil der Stunde findest du genügend Raum für Entspannung und Ruhe in der Tiefenentspannung (Savasana). Sie ermöglicht dir ein komplettes Loslassen von Gedanken. Du kommst ganzheitlich zur Ruhe, so dass Verspannungen oder stressbedingte Blockaden gelöst werden können. Insgesamt üben wir auf einem sanften Niveau. Dabei bestimmst du dein Tempo und deine Grenzen ganz achtsam für dich.

In den einzelnen Stunden wird es das ein oder andere Klanginstrument, Fantasiereisen, angeleitete Meditationen und verschiedene Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung (u.a. Body Scan, Yoga Nidra, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) geben. Ich freue mich sehr auf dich!

### Anmerkung

Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten.