



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

---

In diesem Kurs kräftigst, mobilisierst und dehnt du deinen gesamten Körper auf sanften Niveau. Nach ein paar Aufwärmübungen oder ein paar Runden Sonnengrüßen (Surya Namaskar) praktizieren wir verschiedenste Asanas und deren Varianten. Dabei kombiniere ich gern verschiedene Yogastile. Im letzten Teil der Stunde findest du genügend Raum für Entspannung und Ruhe in der Tiefenentspannung (Savasana). Hier kommst du ganzheitlich zur Ruhe.

In meinem Kurs geht es nicht um Leistung oder Können; vielmehr geht es darum, dass du eine für dich gute Auszeit von deinem Alltag auf deiner Yogamatte verbringst, dein Tempo selbst bestimmst und deine Grenzen für dich achtsam wahrnimmst und achtest.

In den einzelnen Stunden integriere ich verschiedene Klanginstrumente und praktiziere unterschiedliche Entspannungstechniken in der Tiefenentspannung (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, angeleitete Meditationen, Body Scan, Yoga Nidra, Autogenes Training).

Erfahre den Wert von Yoga in einer kleinen, exklusiven Gruppe in einem schönen Raum in Barmbek-Süd am Osterbekkanal. Alle Altersklassen sind Willkommen! Ich freue mich sehr auf dich und unsere gemeinsame Zeit auf der Yogamatte!

### Anmerkung

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