

Yoga Gruppenkurs



Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Hilfe von Yoga einen Ausgleich vom oftmals stressreichen Alltag suchen. Die Übungen des Yoga kräftigen den Körper in allen Bereichen und bringen gleichzeitig Ruhe und Ausgeglichenheit in unseren Gedankenstrom und unsere Emotionen, die meist kontinuierlich vorhanden sind, und die sich oftmals negativ auf körperlicher Ebene z.B. in Form von Verspannungen, Ängsten, Müdigkeit usw. ausdrücken.

Die Praxis des Vini Yoga, nach der wir arbeiten beinhaltet die Aufgabe, sich auf die Fähigkeiten und körperlichen Gegebenheiten bzw. Bedingungen eines jeden Übenden einzustellen und die jeweiligen Haltungen und Abfolgen an den Menschen anzupassen.

Dabei wird der Mensch als ein komplexes Zusammenspiel von miteinander in Beziehung stehenden Systemen betrachtet, die die Anatomie und Physiologie ebenso wie die Psychologie eines jeden Menschen mit einschließen und nicht nur mit dem Ziel arbeitet, eine äußere Form zu erfüllen sondern vielmehr danach strebt, die Funktion zu erfüllen, die den tatsächlichen Bedürfnissen des Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt entsprechen. Das Ausführen einer Übung wird in diesem Sinne also nicht als das Erreichen einer perfekten Form ausgeführt sondern beinhaltet vielmehr die Aufgabe, das individuelle Potential jedes Menschen zu fördern, um so schädliche Muster abzubauen und heilsame zu fördern.

Die Yogastunde umfasst dabei Körperübungen (ásana), Atemübungen (pranayáma) sowie meistens eine kleine Meditationseinheit und kann in jedem Lebensalter ausgeführt werden.

Ausführlichere Informationen zum Vini Yoga finden Sie auf unserer Homepage www.gesundheitsteam-koblenz.de oder www.yogaschule-koblenz.de.

Die Liste zur Anmeldung finden Sie an der Rezeption des Gesundheitsteams.

Wir freuen uns auf Sie!