



Y O G A

Zielgruppe:	Der Kurs ist offen für alle (beweglich musst du nicht sein – das wirst du nach längerem Yoga-Üben quasi nebenbei ☺)
Beginn:	1. Semester
Dauer:	Jahreskurs
Anzahl Lektionen:	60' pro Woche
Ziel:	<p><i>Nervös? Ängstlich? Gestresst?</i> Solche Unruhezustände kennen wir alle. Längerfristig sind sie ungesund, nur: Was kann man dagegen tun? Yoga lehrt dich, Körper und Geist zu harmonisieren, dem Moment mit Achtsamkeit zu begegnen und den Anforderungen des Alltags gelassener entgegenzutreten.</p> <p>Yoga verbessert die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur, fördert Konzentration und Beweglichkeit – sowohl des Körpers als auch des Geistes.</p>
Inhalte:	<p>Yoga ist eine Lebensphilosophie: eine ganzheitliche Haltung dem Leben gegenüber, die über Körperübungen (<i>Asanas</i>) und Atemtechnik (<i>Pranayama</i>) gefestigt wird.</p> <p>Mein Yoga-Unterricht folgt der Methode von B.K.S. Iyengar, einem der angesehensten zeitgenössischen Lehrer des Yoga.</p>
Leitung:	Nadja Orfei