

Integral YOGA

Kräftigung & Entspannung

FÜR STABILITÄT, FOKUS
BALANCE & RUHE

GANZHEITLICHE KRÄFTIGUNG UND ENTSPANNUNG

MEHR ALS KÖRPERLICHE ÜBUNGEN:

Der Fokus des Kurses liegt auf ganzheitlicher Kräftigung und Entspannung: Durch physische Übungen und Positionen kräftigen wir unseren Körper. Der Fokus liegt dabei auf Yoga Positionen, die wir etwas länger halten und anschließend bewusst kurz nachspüren, um sowohl Kraft, Stabilität und unsere körperliche Wahrnehmung und Achtsamkeit zu steigern.

Neben den physischen Übungen werden wir in den Einheiten kurze **Konzentrations- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken** integrieren, für körperliche und geistige Entspannung.

Die Einheiten verbinden Kräftigung und Stabilisierung mit Konzentration, Achtsamkeit, wodurch wir unseren Fokus, innere Ruhe und Entspannung steigern.

AUFBAU DER EINHEITEN:

- ca. 5-10 Minuten Warm-up
- optionaler Sonnengruß
- **physische Übungen** (Hatha-Yoga Asanas):
 - wöchentlich üben wir neue Positionen und wiederholen bereits Bekannte.
 - Die Sequenzen werden flexibel an Gruppengröße und Niveau angepasst
- **Konzentrationsübung**
- **Atem- und Entspannungstechnik**
- **Endentspannung**

FÜR WEN?

Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper kräftigen und den Geist zur Entspannung bringen wollen.

Die Einheiten sind ideal **für Yoga-Einsteiger:innen und Fortgeschrittene** geeignet. Alle Übungen können individuell angepasst werden, sodass jede:r in der eigenen Intensität praktizieren kann.