Kursangebote in Berg:

Dienstags: 19:45 - 21:15 Uhr
für Fortgeschrittene

Mittwochs: 18:30 - 20:00 Uhr
für Anfänger

Living Senses
Zieglerweg 9a, 82335 Berg
www.naturheilpraxissebald.de
www.livingsenses.net

Alle Kurse gehen über 90 Minuten und es brauchen keine Hilfsmittel mitgebracht werden.
Es wird Level 1-3 unterrichtet.

Anmeldung unter:
Theda Sebald
Mobil: 0170-5520917 oder
theda@naturheilpraxissebald.de

Iyengar-Yoga-Kurse

mit

Theda Sebald

Zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerin

Was bedeutet Iyengar Yoga?

Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha Yoga, die von B. K.S. Iyengar entwickelt wurde. Diese Yoga- Methode legt besonderen Wert auf die präzise Ausführung der Asanas unter Verwendung von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurten, Kissen, Decken und Seilen, um die Praktizierenden zu unterstützen.

Das Ziel ist es, das Körperbewusstsein zu verbessern, Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht zu fördern sowie die mentale Kraft und Konzentration zu steigern.

Durch das zusätzliche Üben von Pranayama – meditative Atemübungen – kommt es insgesamt zu Stressreduktion, Angstbewältigung, Verbesserung der Stimmung und des Wohlbefindens, mehr Achtsamkeit und emotionaler Stabilität im Alltag.

ॐ

Was bewirkt Iyengar Yoga?

- ***Verbesserte Körperhaltung***
- ***Erhöhte Flexibilität:*** regelmäßige Yogapraxis (mind. 1 x die Woche) führt zu größerer Flexibilität in Muskeln und Gelenken
- ***Stärkung der Muskulatur:*** Iyengar Yoga fördert die Stärkung insbesondere der stabilisierenden tiefen Muskulatur
- ***Besseres Gleichgewicht:*** insbesondere für Älterwerdende ein wertvoller Aspekt
- ***Stressabbau:*** die Kombination aus Atmung, Bewegung und volle Konzentration auf den eigenen Körper baut Stress ab
- ***Körperliche Rehabilitation:*** durch die Verwendung von Hilfsmitteln können auch Menschen mit Verletzungen oder Einschränkungen sicher und effektiv üben
- ***Steigerung der Achtsamkeit:*** ...und das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele
- ***Emotionale Ausgeglichenheit:*** die Yogapraxis hilft emotionale Spannungen abzubauen und ein Gefühl von innerer Gelassenheit zu fördern

Allgemeines:

Es werden in wöchentlichen Kursen regelmäßig verschiedene Asanas und ihre Variationen geübt.

Im Fokus stehen Steh-, Dreh-, Balance- und Umkehrhaltungen sowie Vorwärts- und Rückwärtsbeugen mit und ohne Hilfsmittel.

In der weiteren Praxis übt man auch regelmäßig Pranayama, die bewusste Atemmeditation.