

Yoga für den Mensch mit Pferd

Yoga ist das Ruhigwerden des Geistes. Erst, wenn der Geist ruhig und konzentriert ist, weiß Du, was Du tust, und kannst klar kommunizieren – mit Deinem Pferd und Deiner Umwelt.

Wir starten am Samstag mit einer kleinen Einführung in den Yoga und aktivieren den Körper durch Asanas (Körper-Übungen für Rücken, Schultern und Beinstreckung bzw. Dehnung).

Am Nachmittag üben wir für Hüfte und Beckenboden meditativ mit Dehnungsübungen und Atembeobachtungen.

Den Abend lassen wir regenerativ mit entspannenden Übungen für den Atemraum und Atemübungen ausklingen.

Im Yoga lernst Du eine gute ausgewogene, gelenkschonende Haltung, sowie Kraft und Beweglichkeit im Körper aufzubauen. Und weil Yoga kein Sport, sondern Übungen für Körper und Seele beinhaltet, die Deine Wahrnehmung schulen, kann auch Deine Persönlichkeit dadurch wachsen. Der Geist wird ruhig und konzentriert, Du verstehst die Signale Deines Körpers besser und Du lernst genauer auf Dich und andere zu hören.

Anika vermittelt Yoga mit viel Freude. Sie unterrichtet Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar seit 5 Jahren. Dieses Tradition ist eine kraftvolle Form des Yoga, die Deine Stärke und Konzentration fördert. Die Haltungen werden sehr präzise aufgebaut, es wird besonders auf eine anatomisch sinnvolle Symmetrie des Körpers Wert gelegt, was zu Haltungverbesserungen und Gelenkentlastungen führt.

www.yoganika.de

Samstag,

15. Oktober 2011

Anmeldung bei Hofgut Ramstein, Pia Stöffler
www.hofgut-ramstein.de | www.yoganika.de

