

DIE YOGA QUEEN HAT IHRE PFORTEN GEÖFFNET

Wie ein paar von Euch sicherlich schon wissen – habe ich eine Ausbildung zur Yoga-Übungsleiterin im Februar diesen Jahres abgeschlossen. Seit September 2010 habe ich einen kleinen Yoga-Raum in Nilkheim eröffnet, diesen möchte ich Euch kurz vorstellen und auch erläutern – was ich da so mache.....

Ich persönlich finde, Yoga als den perfekten Ausgleich zum Ausdauersport – schließlich rennen bzw. hetzen wir immer den „Zeiten“ hinterher und unser Körper kommt irgendwie nie zur Ruhe bzw. zur Entspannung. Dafür ist das HATHA-YOGA, welches ich praktiziere am besten geeignet.

Jetzt stellt Ihr Euch sicherlich die Frage – was ist HATHA-YOGA und was macht die da eigentlich???

Hatha-Yoga bedeutet das, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und [Meditation](#) angestrebt wird.

Eine Stunde (90 Minuten) beginnt mit einer „Anfangsentspannung“ – hier lernt man wieder bewusst zu Atmen und den ganzen Stress los zu lassen. Danach folgt eine Aufwärmübung, damit die Muskulatur/Bänder für die Übungen entsprechend vorbereitet /aufgewärmt werden.

Darauf folgen die „Körperübungen“ – einige der Übungen kennt Ihr sicherlich aus diversen Gymnastik- bzw. Dehnungsstunden, danach folgt das schönste und wichtigste im Yoga – nämlich die „TIEFENENTSPANNUNG“. In der Tiefenentspannung regeneriert der gesamte Körper – Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet.

Kurse biete ich jeweils Dienstags um 18:30 Uhr (ab Januar 2011), Donnerstags um 18:30 Uhr und Freitags um 11 Uhr an. Ein Kurs beinhaltet 8 Einheiten à 90 Minuten zu einem Preis von Euro 75,-.

Euch, möchte ich Gelegenheit geben, für einen kleinen Unkostenbeitrag (Euro 4,-), dies mal ausprobieren zu können. Ich veranstalte für die TSG bzw. für alle anderen Ausdauersportler ein kleinen „Schnupperworkshop“ – dieser findet am 27.11.2010 um 13 Uhr in Nilkheim, Eichenweg 24 in meinen Räumen statt. Da ich nur Platz für ca. 8 Teilnehmer habe – bitte ich um Voranmeldung unter info@yogaqueen.de . Bei ganz vielen Anmeldungen kann ich auch noch einen zweiten Termin/ Uhrzeit vorschlagen.

So – das war es erst einmal von meiner Seite – hier noch ein paar Bilder vom Yoga-Raum – ich würde mich sehr über Euer Kommen freuen.



