



YOGAKURS

Das Hauptaugenmerk der Übungsstunden liegt auf der Aufrichtung der Wirbelsäule und der **Kräftigung** und **Dehnung** der sie umgebenden Muskulatur. Hierbei wird sowohl die oberflächliche wie auch die tiefe **Rückenmuskulatur** angesprochen sowie das gesamte **Fasziensystem**, welches in hohem Maße für unser ganzheitliches **Wohlbefinden** verantwortlich ist.

Yoga vermittelt uns, Bewegungsmuskeln, Haltemuskeln und die Wirkung der Schwerkraft auf den Körper anatomisch **richtig** und damit **ökonomisch** einzusetzen. Die Bewegungsabläufe werden **geschmeidiger** und **geschickter**, sodass wir uns sowohl im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten **gelenkschonend** und **kraftvoll** bewegen können.

Das Erfahren der natürlichen Schwingung der Wirbelsäule – die uns oft gar nicht mehr bewusst ist – und das daraus folgende Erkennen von ggf. bestehenden Fehlhaltungen (**Körperwahrnehmung**), das Orientieren des Körpers im Raum (**Balance**) und das geschickte Verbinden von Bewegungsabläufen (**Koordination**) sind neben Übungen zur Wahrnehmung des Atems (**Beruhigung des Geistes**) und der abschließenden **Ruhephase** Inhalt der Übungsstunden.

Yoga ist ein wunderbares Übungssystem zur Wiedererlangung und Erhaltung des körperlichen und geistig-seelischen **Wohlbefindens!**

Informationen unter:

Kerstin Kaiser – Yogalehrerin

Zertifikat der Europäischen Akademie für Ayurveda

telefon: 06073/723512 o. 0177/5191651 email: info@yoga-kerstin-kaiser.de

www.yoga-kerstin-kaiser.de