

Yogaschule Nieder-Hilbersheim
Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Yoga für Unbewegliche!...

„Ich kann kein Yoga, ich bin viel zu steif!! Ich bin unbeweglich!“

...das sagen mir viele, wenn sie von Yoga und Pilates hören. Und noch mehr Menschen denken das und sagen erst gar nichts, weil sie sich deshalb schämen. Dabei ist die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes doch eine schöne Nebenwirkung, wenn man sich regelmäßig bewegt und die Yoga-Übungen macht. Es gibt für jeden eine Variante der Übung, dass sie mit Leichtigkeit und Freude geübt werden kann. Und ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass wir alle regelmäßige Bewegung brauchen - in Maßen!! Immer so dosiert wie es gerade nötig und möglich ist, damit wir uns wohl fühlen.

Und alle, die je in den Genuss von Yoga gekommen sind, können bestätigen, dass Yoga gut tut. Runterkommen, sich selbst spüren, den Atem hören, sich keine Sorgen machen, bei sich zu sein, den Körper wahrnehmen. Und auch die Grenzen zu spüren, sie anzunehmen und sie mal nicht zu überschreiten!

Yoga macht glücklich!! Und das darf ich auch oder gerade dann sein, wenn ich noch steif und unbeweglich bin!! Im Körper und in den Gedanken!

Termin: Freitag 10:00 -11:00 Uhr

Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen