

HATHA YOGA SPEZIAL



Das Kernstück der Lektion bilden Techniken, Formen und Bewegungen, die aus dem klassischen Hatha Yoga stammen. Zusätzlich werden hier schamanische Elemente der altindischen Kampfkunst adaptiert, welche als "Ganzkörpermudras" bezeichnet werden. Diese Stellungen und Bewegungen verkörpern solche Krafttiere wie Elefant, Löwe, Schlange, Wildschwein usw. Durch die Nachahmung der Tierbewegungen und Stellungen werden ihre Kraft und Energie auf die Übenden selbst übertragen.

Das Gesamtkonzept zielt darauf ab, bei den Übenden, gewisse Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen zu erzielen: verbessertes Selbstbewusstsein, Stärkung der Kompetenzgefühle, erhöhte Selbstkontrolle, verminderte Angst, Fähigkeit zur Toleranz und Anpassungsbereitschaft.

// FREITAGS VON 18:00 UHR BIS 19:30 UHR

[ANMELDEN](#)