

# YOGA FÜR ANFÄNGER



Beginnen Sie gerade erst mit Yoga? Kein Problem, dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem speziell für Anfänger entwickelten Kurs, steht die Richtigkeit der Ausführung von Yoga Techniken auf der prominentesten Stelle. Um sicher zu praktizieren, muss man sich mit Grundlagen von Yoga auseinandersetzen. Sie lernen in kleinen, einfachen Schritten, entspannen sich und kommen zu Ruhe nach einem langen Arbeitstag.

Als allerwichtigste Im Yoga ist zu verstehen, dass es hier grundsätzlich nicht um sportliche Leistung geht. Yoga ist auch kein Wettbewerb mit der Person auf der „Nachbarmatte“. Und überhaupt hat Konkurrenzdenken mit Yoga absolut nichts zu tun. Also Sie können sich sehr entspannt der Sache hingeben.

Das wichtigste Ziel vom Yoga ist den Gedankenfluss zur Ruhe zu kommen zu lassen. Es klappt aber nur dann, wenn man die Kunst der Tiefentspannung beherrscht hat. Das ist auch ein Thema in diesem Yoga Kurs.

**// MITTWOCHS, VON 19:30 UHR BIS 20:30 UHR**

[ANMELDEN](#)