

Im Yoga auf dem Stuhl sind die Körperübungen (Asanas) des klassischen Yoga so abgewandelt, dass sie von jedem ausgeführt werden können.



Yoga

auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist für Sie besonders geeignet, wenn Sie:

- nicht auf dem Boden üben können
- in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind
- Beschwerden haben, die langes Üben im Stehen oder im Knien nicht zulassen
- nach einer OP oder längerer Krankheit wieder beweglicher werden wollen
- eine langsamere Herangehensweise bevorzugen
- das Goldene Lebensalter genießen

Aktuelle Kurse bitte erfragen bei:

Lenka Jirouskova
zertifizierte Yogalehrerin

0163 61 82 764

lenka.jirous@hotmail.com
www.lenkatarayoga.com



Alle Kurse finden in Göttingen statt.



- kleine Gruppen
- geschützter Rahmen
- respektvolle, freudige Atmosphäre
- individuelle Begleitung

Was erwartet Sie?

Wir mobilisieren unsere Wirbelsäule, dehnen, strecken und kräftigen unsere Muskeln, aktivieren und durchbluten unseren ganzen Körper – alles auf dem Stuhl!

Wir benutzen den Stuhl auch als Hilfsmittel für Übungen im Stehen, um unser Gleichgewicht zu verbessern und unsere Gelenke geschmeidiger werden zu lassen.

Dank der Blöcke, Gurte, Decken und weiteren Hilfsmittel kann jede/r die Übungen ausführen und von ihrer Wirkung profitieren.

Die abschließende Entspannung erfolgt, wenn möglich, in Rückenlage; auch hierfür kann der Stuhl als Unterstützung dienen.



Keine Hockergymnastik, sondern Yoga!

Yoga heißt: sich zu verbinden. Mit sich selbst und mit dem, was größer ist, als wir, wovon wir ein Teil sind und was uns alle verbindet.

Der Atem ist unsere größte Hilfe. Wir lernen tiefer und langsamer zu atmen, jede Bewegung synchronisiert mit unserem Atemrhythmus durchzuführen.

Über solch achtsame Körperarbeit und bewusste Atemführung können wir unsere äußeren wie inneren Regungen wahrnehmen und immer mehr loslassen.

Kurze Meditationen verhelfen uns, unsere Innenräume zu erfahren.

So werden wir sowohl körperlich, als auch mental beweglicher. Der Geist wird entspannt. Das Herz erfüllt mit Lebensfreude.