

Positive Auswirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis

Äußere Wirkung für den Körper:

- Dehnen des gesamten Körpers (alle Gelenke, die Wirbelsäule, das Nervensystem, die inneren Organe & Körperfaszien)
→ Erhalt/Förderung der Beweglichkeit, der Körper wird geschmeidig gemacht
→ Lösen von energetischen Blockaden
- Stärkung der Muskulatur & Muskelausdauer :Yoga macht stark!
- Verbesserung des Gleichgewichtssinn
- Dehnen & Kräftigung des Rückens
→ Verbesserung der Haltung → Linderung von Rücken, Nacken & Kopfschmerzen

Innere Wirkung für den Körper:

- Verbessert die Vitalität und Durchblutung → Bessere Nährstoffversorgung aller Gewebe
→ Stärkung des Immunsystems
- Stärkung des Atmungs- und Kreislaufsystems
- Verbesserte Funktion von inneren Organe, Drüsen und Nerven
- Führt zu einem völlig neuen Körper-Wohlgefühl

Wirkung für Geist und Seele:

- Förderung von körperlicher und geistiger Ausgeglichenheit
- Körperliche und geistige Tiefenentspannung
- Vertiefen der inneren Körperwahrnehmung
- Üben von Konzentration und Achtsamkeit, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Willenskraft
- Stressabbau, Verbessert die Haltung der inneren Gelassenheit
- Energie tanken
- Lebensfreude aufbauen
- Körperliche und geistige Spannungen werden gelöst und erstaunliche Energiereserven geweckt.
- Finden von innerer Klarheit, Frieden, Ruhe und Entspannung & so Befreiung von Ängsten