

Yoga in Achtsamkeit

Yoga in Achtsamkeit ist Meditation in Bewegung. Bewusst und im Rhythmus des Atems ausgeführte Atem- und Körperübungen und Körperhaltungen dienen dazu die Achtsamkeit zu schulen. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise durch den Körper, bewegen, formen und halten ihn. Dies führt uns in die Gegenwart.

In dieser Yogapraxis etablieren wir eine neugierige, ehrliche und freundliche innere Haltung. Neugierig im Jetzt, den noch nie gelebten Moment zu erforschen und uns immer wieder neu zu erfahren. Freundlich mit uns als ganzes Wesen und all unseren Eigenschaften, wohlwollend annehmen, einzigartig und vollkommen erfahren dürfen.

Wir stärken unsere körperliche und innere Haltung. Es entsteht ein Zustand in dem wir mit uns allein uns selbst gut fühlen.

Freude entsteht als ganz natürliches Ergebnis von Bewegung in einem friedvollen Körper und einem ruhigen Geist. Wir verlassen die Yogamatte mit einem Gefühl von Freude am Atmen und Leben im Moment.

Die Teilnahme eignet sich für Yoga-Einsteiger und ist hilfreich zur Vertiefung der bereits erworbenen Yoga-Praxis.



YOGASUNSHINE