

Hatha Yoga Flow – Bewegung, Achtsamkeit & innere Balance

Ankommen. Durchatmen. Loslassen.

In dieser Yogastunde schaffen wir einen Raum, um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Durch fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Übungen entsteht eine harmonische Verbindung zwischen Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe.

Jede Stunde beginnt mit einem Moment des Ankommens und der Achtsamkeit. Anschließend fließen wir gemeinsam durch sanfte bis kraftvolle Hatha-Yoga-Sequenzen, die den gesamten Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen. Dabei steht nicht die perfekte Haltung im Vordergrund, sondern das bewusste Erleben jeder Bewegung.

Atemübungen (Pranayama), Meditation und Momente der Entspannung begleiten die Praxis und helfen dabei, Stress loszulassen, neue Energie zu tanken und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Zum Abschluss der Stunde nehmen wir uns Zeit für Dankbarkeit, Regeneration und eine wohltuende Tiefenentspannung.

Jede Stunde lädt dazu ein, sich selbst bewusst wahrzunehmen, neue Kraft zu schöpfen und mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in den Alltag zurückzukehren.

Inhalte

- Fließender Hatha Yoga Flow
- Bewusste Atemübungen (Pranayama)
- Meditation und Achtsamkeit
- Mobilität, Beweglichkeit und sanfte Kräftigung
- Verbesserung von Balance und Körperbewusstsein
- Entspannung und Regeneration
- Dankbarkeits- und Energiearbeit zum Abschluss

Für wen ist die Stunde geeignet?

Diese Stunde ist für alle geeignet – unabhängig von Alter, Erfahrung oder Fitnesslevel. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jede Person in ihrem eigenen Tempo praktizieren kann.

Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung
- Eine Trinkflasche
- Yogamatte (falls vorhanden)

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit euch einen Raum voller Bewegung, Achtsamkeit und positiver Energie zu gestalten.