

Hatha Yoga für Sportler

Mehr Beweglichkeit. Mehr Stabilität. Mehr Körperbewusstsein.

Dieses Yogaangebot richtet sich speziell an Menschen, die regelmäßig Sport treiben – insbesondere Kampfsportler sowie alle, die ihren Körper gezielt ausgleichen und gesund erhalten möchten.

Im Training werden Muskeln häufig einseitig belastet. Yoga schafft den idealen Ausgleich: Es verbessert die Beweglichkeit, fördert die Stabilität, stärkt die Tiefenmuskulatur und unterstützt eine schnellere Regeneration.

Der Unterricht verbindet klassische Hatha-Yoga-Elemente mit funktionellen Übungen und legt besonderen Wert auf eine saubere Ausrichtung der Körperhaltung, bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen.

Inhalte der Stunde

- Verbesserung von Beweglichkeit und Flexibilität
- Aufbau von Kraft und Stabilität
- Förderung von Balance und Koordination
- Mobilisation der Gelenke und Wirbelsäule
- Verbesserung der Körperhaltung
- Bewusstes Atmen zur Unterstützung von Konzentration und Regeneration
- Entspannung zum Abschluss jeder Stunde

Der Unterricht eignet sich sowohl als Ergänzung zum Kampfsport als auch für andere Sportarten oder als Ausgleich zum Berufsalltag.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Alle Übungen können an das individuelle Niveau angepasst werden.

Für wen?

- Athleten aller Sportarten
- Fitnessbegeisterte
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und ihren Körper langfristig gesund erhalten möchten

Bitte mitbringen

- Bequeme Sportkleidung
- Eine Trinkflasche
- Falls vorhanden: eigene Yogamatte (ansonsten nach Absprache)

Ich freue mich darauf, euch auf der Matte willkommen zu heißen und gemeinsam Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe zu entwickeln.