

YOGASCHULE

SOHAM

YOGA NIDRA

Der "yogische Schlaf" beschreibt den Zustand von geistigem Wachsein und körperlichem Schlaf. Die geleitete Tiefenentspannung an der Grenze zwischen Traum und Bewusstheit führt in ihrer Folge zur vollständigen mentalen und physischen Erholung. Besonders geeignet für Menschen in herausfordernden Lebenslagen, aber auch ein Weg zur alltäglichen Stressbewältigung.



ENTSPANNUNG und ACHTSAMKEIT

Verschiedene Entspannungstechniken werden mit leichten Yogaübungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen kombiniert. Entspannungspraktiken, die auch im Alltag, im Büro, bei der Arbeit, kurz angewandt, einen Ausgleich schaffen und negativen Stress reduzieren können.

YOGA für KINDER

Spielerische Heranführung an alle Vorzüge, welche Yoga bereits für Kinder bietet. Vermittelt und geleitet durch eine speziell ausgebildete Yoga-Lehrerin. Selbsterfahrung und Selbstachtung entwickeln hier frühe Wurzeln.

KLANGMASSAGE

Die wohltuenden Resonanzen hochwertiger Klangschalen harmonisieren Körper, Geist und Seele. Das direkte Auflegen der Schalen erzeugt eine tiefgehende Massage aller physischen und mentalen Ebenen. Tiefenentspannung pur!



HATHA YOGA

Der klassische, überlieferte Weg zu Regeneration, tiefem Ausgleich und neuer Energie. Die Abfolge von Atem- und Konzentrationstechniken, sowie angepassten körperlichen Übungen (Asanas) im Wechsel mit Entspannung, führen zurück in die eigene Mitte, stärken nachhaltig die Widerstandskraft und Gesundheit.

Alle Kurse sind fortlaufend und einsteigerfreundlich, ein jeder wird bei uns "abgeholt". Einfach dazukommen.



YIN YOGA

Yin Yoga zeichnet sich durch eine passive, meditative Praxis aus, in der gestützte Übungen lange gehalten werden. Tief liegendes Bindegewebe, die Faszien, Muskulatur und Sehnen werden gedehnt und eine größere Beweglichkeit kann erreicht werden. Einsteigerfreundlich!

YOGA & MEDITATION

60 Minuten klassischem Hatha Yoga folgen 30 Minuten Meditation zur Aktivierung der Energiezentren. Eine wunderbare Kombination, welche sowohl der körperlichen Gesundheit, als auch der seelischen Balance eine feste Grundlage bietet. Alles was Yoga auszeichnet, kommt hier zur Geltung.



SANFTES YOGA

Teilnehmer mit individuellen Vorbelastungen erleben in diesem Kurs Möglichkeiten der therapeutischen Anwendung von Hatha Yoga Techniken. Sanft und einfühlsam werden spezifische Bereiche des Körpers fokussiert und lindernde, stärkende und ausgleichende Lebensenergie erzeugt.

Dies kann neue Erkenntnisse und Möglichkeiten im Umgang mit persönlichen Einschränkungen eröffnen.

VERANSTALTUNGEN



Morgens eine Stunde Yoga und danach Aufbruch zu einer gemeinsamen Wanderung. Entspannung und Lebensfreude sind Konzept bei **Yoga & Wandern**

Klangreise - Klänge werden zu Segeln und führen uns in eine fast vergessene Welt, die da heißt innere Ruhe. Ein absolutes Wohlfühlerlebnis, einfach nur liegen, Augen zu: angenehme Reise!

Weitere Informationen

zu den Kursen, aber auch über **Workshops** und **Coaching**-Angeboten, findet ihr auf unserer Homepage www.yogaschule-soham.de.