

ANGEBOT | OM ROOM

HATHA YOGA

Hatha-Yoga ist mehr als nur Bewegung – es ist eine tiefgehende Praxis, die Körper, Geist und Energie in Einklang bringt. Durch gezielte Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atemführung (Pranayama) und Meditation wird dein feinstofflicher Körper harmonisiert und schenkt dir innere Balance.

Wir unterrichten einen ruhigen und sanften Hatha-Yoga. Unsere Stunden sind für alle geeignet.

MOON YOGA

Moon Yoga ist eine Einladung, dich mit den sanften Zyklen des Mondes zu bewegen. Es unterstützt dich dabei, dich mit deinem eigenen inneren Rhythmus zu verbinden, die verschiedenen Phasen deines Lebens zu ehren und deine Yoga-Praxis in liebevoller Harmonie mit der Welt um dich herum zu gestalten. Wir praktizieren einen sanften Hatha-Yoga.

YIN YOGA

Yin Yoga ist eine meditative Praxis, die tief ins Bindegewebe und in die Energiebahnen wirkt. Durch lang gehaltene Positionen werden Blockaden gelöst, der Energiefluss harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese ruhige, aber kraftvolle Praxis fördert tiefe Entspannung, innere Balance und lässt dich in einen Zustand von Ruhe und Regeneration eintauchen.

YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist eine wirksame Tiefenentspannung, die auch als "Schlaf des Yogi" bekannt ist. Diese Technik macht es möglich, eine körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Sie wirkt tief auf das Unterbewusstsein, stärkt die Selbstheilungskräfte und bringt dich in einen Zustand völliger Ruhe und energetischer Erneuerung.

