

## **Einführungs- Workshop YOGASWING**

Im Mittelpunkt dieses Yogastiles stehen Leichtigkeit, Freude und Spaß an der Bewegung und Yogahaltungen ohne Druck auf Gelenke und WS zu praktizieren. Mit der Yogaswing-Hängematte werden Dehn-, Streck-, Kraft und Entspannungsübungen spielerisch ausgeführt.

Inversionstherapie ist die natürliche Art, mithilfe der Schwerkraft zu trainieren. Yogaswing mildert Beschwerden im Rückgrat, lindert Schmerzen und dehnt auf natürliche Weise die Rückenmuskeln durch das Eigengewicht. Geradezu spielerisch werden Verspannungen im Rücken und Verkrampfungen im Nackenbereich gelöst. Der heilende Effekt wird verstärkt durch verlangsamten Herzschlag, die größere Menge an sauerstoffreichem Blut im Gehirn, den erhöhten Ausstoß an Neurotransmittern sowie durch das Ausbalancieren des Hormonsystems in der Kopfüber-Stellung. Beim Kopfüberhängen dehnt sich das Rückgrat, der Abstand zwischen den Wirbeln und der Bandscheibe wird vergrößert, der Druck auf die Nervenbahnen vermindert.

Ein Wechsel zwischen der frei schwebenden Position mit einer Sitzposition helfen, den Kreislauf zu stimulieren und die Region in und rund um die Bandscheiben zu entgiften. Man fängt hier langsam mit Übungen über dem Boden an und steigert sich dann im Laufe der Stunde bzw. der Zeit bis hin zur 180 Grad Stellung.

Yogaswing unterstützt deine Ausrichtung in der Yogaposition und sorgt für Flexibilität und Balance.

Dieser neue Yogastil ist sowohl für Anfänger als auch erfahrene Yoginis und Yogis geeignet!

Bitte meldet Euch rechtzeitig an, denn es gibt nur 5 Teilnehmerplätze!

Inhalte des WS

- kurze theoretische Einführung
- Asanaspraxis mit der Hängematte
- Endentspannung in der Hängematte

***Termin 04.05.2013, 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr  
Energieausgleich hierfür: 53,00 €***

Zusammengestellte Bilder zu „YOGA SWING“:

