

YOGA

VINIYOGA - Entspannung - angeleitete Meditation

Yoga ist eine tausende Jahre alte körperliche Praxis, die aus Indien stammt. VINIYOGA kann man aus dem Sankrit mit "die Kunst, Yoga individuell anzuwenden" übersetzen.

Der spezielle Weg des Viniyoga ist die privilegierte Beziehung, denn jede Sitzung ist personalisiert: die Yoga-Haltungen, die Atemübungen, die Entspannungsübungen und die Meditation werden an die Bedürfnisse der Person angepasst. Hierbei wird Ihr momentaner körperlicher, mentaler und emotionaler Zustand berücksichtigt.

Wie kann VINIYOGA zu Ihrem Wohlbefinden beitragen:

- zunächst Befreiung von körperlichen und mentalen Verspannungen, die sich angesammelt haben
- Lockerung des Körpers und des Geistes
- besserer Energiefluss
- erhöhtes Bewusstsein in Ihren täglichen Bewegungen und Handlungen
- ein verfeinertes und wacheres Bewusstsein für sich selbst und Ihre Umgebung
- Harmonisierung des Körpers und des Geistes im Zusammenspiel mit dem Gefühl der inneren Einheit
- Tiefenentspannung und innerer Frieden
- besondere Achtsamkeit und YOGA-Ausbildung, die an Ihre Persönlichkeit angepaßt ist

Die Sitzungen können bei angemessenem Wetter und Temperaturen in der freien Natur durchgeführt werden. Viniyoga im Freien verstärkt die positiven Effekte.

Einzelstunde:

- **"ASANAS"** körperliche Übungen und Atemtechnik, Dauer: **1:00 h**, Preis: **50,00 Euro**
- **"NIDRA"**: körperliche Übungen und Entspannungsübungen, Dauer: **1:30 h**, Preis: **65,00 Euro**
- **"DHYANA"**: körperliche Übungen und Meditationstechnik, Dauer: **1:30 h**, Preis: **65,00 Euro**
- **"JYOTI"**: angeleitete Entspannungsübungen, Kopfmassage, KANSU :
Dauer: **1:30 h**, Preis: **70,00 Euro**

Gruppenstunde:

- **"GUNA"** körperliche Übungen und angeleitete Entspannungsübungen,
Dauer: **1 h 30 Minuten**, Preis: **70 Euro pro Gruppe**