



Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstraße 50
Yoga Themen



Yoga für Schwangere

Yoga kann vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegen steuern, indem es Verspannungen löst und eine stützende Muskulatur für die veränderte Statik durch das wachsende Gewicht aufbaut. Außerdem helfen spezielle Übungen das Becken und den **Beckenboden für die Herausforderungen der Geburt fit zu machen**. In dieser Einheit darf jede werdende Mama sich einfach mal nur um sich selber kümmern um ganz bei sich zu sein.

Yoga für einen starken Rücken

In dieser Einheit steht vor allem die **Wirbelsäule** im Focus. Wir dehnen und mobilisieren sie, Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst. Wir stärken und kräftigen die komplette **Rumpfmuskulatur**, auch die **Bauchmuskeln**, um die Wirbelsäule optimal zu stützen.

Hatha Yoga

Eine Yogastunde, die an die **Rishikesh Reihe** angelehnt ist. Wir beginnen mit einer Entspannung, mobilisieren unsere Muskelgruppen, führen den Sonnengruß durch und anschließend bis zu 12 Asanas, die jeweils mehrere tiefe Atemzüge gehalten werden. Zum Abschluss machen wir die wohltuende Endentspannung **(Shavasana)**.

Fit und Aktiv

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene - Hier findest Du eine kurze Auszeit vom Alltag an vitalisierender Meeresluft. Bei schönem Wetter werden kräftigende und ausgleichende Bewegungen am Strand durchgeführt. Atemübungen machen die Auszeit besonders nachhaltig und bringen neue Kraft und Energie in den Alltag.