



YOGA

Der Weg zu mehr Wohlbefinden

Namaste! - Ich grüße Dich!

Nimm Dir eine Auszeit vom Alltag und tu etwas Gutes für Körper, Geist und Seele.

Willst Du beweglicher werden, die Muskulatur kräftigen, Deinen Rücken stärken, neue Energie tanken und entspannen?

Dann bist Du in der Yoga-Lounge-Minden herzlich willkommen!

Ich unterrichte eine Form des klassischen Hatha-Yoga, der auf die Lebensweise und die Bedürfnisse westlicher Menschen angepasst ist.

YOGA

... meine Leidenschaft

Ich praktiziere seit über 10 Jahren Yoga.

Die 3-jährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolvierte ich an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein.

Zusätzlich habe ich mich in einer 1-jährigen Weiterbildung intensiv mit dem Thema „Pranayama“, das bewusste Regulieren und Vertiefen der Atmung auseinandergesetzt.

Das Vermitteln einer bewussten und tiefen Atmung liegt mir sehr am Herzen. Stressbedingt atmen heutzutage viele Menschen zu schnell und zu flach und nutzen so nur einen kleinen Teil der verschiedenen Lungenbereiche.

Richtiges Atmen hilft, den Energiefluss und die Energieverteilung im Körper zu kontrollieren. Es hat eine stark beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und stabilisiert den gesamten Organismus. Dieses führt zu körperlicher und geistiger Gesundheit, Wohlbefinden sowie seelischer Ausgeglichenheit.

Anmeldungen und Infos zu den aktuellen Kursen:

Silke Danowsky
Lechweg 6, 32427 Minden
Fon: 0571 / 58 04 68
Mobil: 0173 / 8 84 83 88
E-Mail: sdanowsky@unitybox.de
www.yoga-lounge-minden.de



YOGA-LOUNGE-MINDEN

**Mehr Lebensfreude,
Energie und Entspannung
durch Yoga**



**Yoga - das ist das zur Ruhe kommen
aller seelisch-geistigen Vorgänge.**

Patanjali

YOGA

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der die Gesundheit fördert, Klarheit im Geist schafft und somit zu mehr Ausgeglichenheit führt.

Durch die verschiedenen Körper-, Atem-, und Konzentrationsübungen im Hatha-Yoga wird der Körper von Blockaden und Verspannungen befreit, sodass die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Eine Tiefenentspannung rundet die Yoga-Stunde ab.

Wenn wir bewusster mit uns selbst und unserem Körper umgehen, stellt sich ein innerer Frieden im Geist ein.

YOGA

Der Weg zu einem besseren Körperbewusstsein

Durch das dynamische Üben wird die Herz-Kreislauf-Leistung trainiert. Dies erfordert viel Aufmerksamkeit, was dazu führt, dass man trotz der hohen Aktivität zur Ruhe kommt.

Auf der anderen Seite werden bestimmte Übungen lange gehalten. Dies hat zur Folge, dass der Energiefluss durch das Nervensystem strömt, wodurch es zunehmend stärker und belastbarer wird. Insgesamt nimmt die zur Verfügung stehende Energie zu.

Die Verbindung von Atmung und Bewegung holt unsere Aufmerksamkeit ins Jetzt. Das fördert Ruhe und Ausgeglichenheit in unseren Alltag und lässt uns achtsamer mit uns selbst umgehen.

Yoga:

- verbessert die Körperhaltung
- stärkt und entlastet die Wirbelsäule
- verbessert die Atemqualität
- erhöht die Beweglichkeit
- verbessert die Konzentration
- stärkt das Immunsystem
- baut Stress ab
- gibt neue Energie
- führt zu innerer Ruhe
- lässt tiefe Entspannung entstehen



YOGA

Mein Angebot:

- **Hatha Yoga** (Yoga der Energie)
- **Flow Yoga** (Hatha-Yoga mit Dynamik)

Flow Yoga ist Hatha-Yoga, das sich achtsam dem Fluss der Bewegung und dem Fluss des Atems hingibt. Im Flow Yoga werden die Körperübungen nicht allein statisch ausgeführt, sondern fließend miteinander verbunden.

- **Yoga im Unternehmen**
- **Yoga im Einzelunterricht**

Im Yoga-Einzelunterricht ist es möglich, gezielter als in einer Gruppe auf individuelle Themen einzugehen. Eine Yoga-Praxis wird nach persönlichem Anliegen erstellt und eingeübt.