

# Hatha Yoga

Mittwochs um 18:30 Uhr



**START:**  
**22. August 2018**

---

☀

## WAS IST HATHA YOGA

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yogahaltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Dabei werden die Kanäle deines Körpers geöffnet, so dass die Energie frei fließen kann.

Entspannende, langsame, gut nachvollziehbare und wechselnde Yoga Haltungen gehören genauso zu einer Hatha Yoga Stunde wie verschiedene Atemübungen. Du wirst schnell die Grundlagen vieler Asanas lernen, sowie die Konzentration auf den Augenblick.

### Was brauche ich für die Stunde? Was soll ich anziehen?

Wähle bequeme Yoga Kleidung, die deine Bewegungen problemlos mitmacht. Am besten packst du dir sowohl dünnere Kleidung für die bewegungsintensiven Asanas ein als auch wärmende Oberteile für die Entspannung ein.

Zu empfehlen sind zusätzlich ein Handtuch, eine Decke und nach Bedarf ein Kissen, sowie eine Trinkflasche mit Wasser.

*Namasté*