

Mit Power Yoga durch den Winter

Alle Jahre wieder ist es soweit: Es erwarten uns sinnlich beleuchtete Straßen, weihnachtlicher Duft und schließlich das Fest der Liebe. Ist das nicht der richtige Zeitpunkt, sich einmal ganz auf sich selbst, seinen Geist und seinen Körper zu besinnen?

Power Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit dazu. Es ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht. Er hilft Ihnen zu erkennen, wo Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind und zeigt, wie Sie die eigene Mitte wieder finden können. Power Yoga verbindet Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung. Diese fließend und ohne Pause miteinander zu verbinden, macht das Wesen des Power Yoga aus.

Die Mischung aus Krafttraining und Stretching bewirkt, dass verspannte Muskeln gedehnt und somit entspannt werden, schwache Muskulatur gestärkt wird. Die bewusste Atmung beeinflusst positiv die Entspannung und verbessert den Sauerstofftransport im Blut. Sie erlangen durch Power Yoga eine Steigerung der Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit und entwickeln eine intensivere Körperwahrnehmung. Sie fühlen sich ausgeglichener, aber auch energievoller und frischer.

Wenn Sie regelmäßig Yogahaltungen und die spezifischen Bewegungsabfolgen üben sowie im Alltag achtsam, das heißt körperbewusst, mit sich umgehen, kann der Erfolg nicht ausbleiben. Gerne helfen wir Ihnen dabei, durch Power Yoga am eigenen Körper zu erfahren, wie sich Ihre Haltung verbessert, Ihr Körpergefühl positiv verändert und Spannungsschmerzen nachlassen. Probieren Sie es doch einfach mal aus, wir freuen uns auf Sie....



Gussmann's Personal Training

Terminvereinbarung mit
Alain Gussmann mobil (0171) 270 69 99
Ilka Wenke mobil (0163) 834 12 37
Oliver Stolz mobil (0176) 22 38 31 59
Weitere Infos unter www.gussmanns.de
gussmanns@gmx.de