

YOGA FÜR STÄRKERE GELENKE

von Carolin Kasbaum





Präsentations übersicht

Yoga, was sich hinter diesem Wort verbirgt

- verschiedene Yogastile
- Hilfsmittel
- Vorteile
- Praxisübungen
- Kontaktdaten

“

ETWAS ZUM NACHDENKEN

Der ganze Körper soll
symmetrisch sein.
Yoga ist Symmetrie.

B.K.S. IYENGAR

Was ist Yoga?

Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt, aber Yoga umfasst noch viel mehr.

1. Yoga ist über 2.000 Jahre alt & kommt aus dem Indischen. Es bedeutet übersetzt "Einheit, Harmonie".
2. Die Praxis des Yoga's bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.
3. Im Yoga gibt es verschiedene Richtungen.



Yogastile

Ashtanga Yoga

(läuft nach der immer gleichen Reihenfolge ab)

Yin Yoga & Yoga Nidra

(sanfte Übungen, wo man 3-5 min in den jeweiligen Haltungen verweilt.

Yoga Nidra, ist ein Schlaf-Wach Zustand)

Vinyasa Flow

(gehen die Haltungen fließend ineinander über und werden durch die Atmung geleitet)

Hatha Yoga

(hervorragend für Anfänger, da die leichten Körperübungen und ruhigen Atemtechniken für jeden machbar sind)



Yogagurt - wird besonders gern
bei Dehnübungen eingesetzt



Hilfsmittel

Yogablock - für eine
bessere
Ausrichtung



Aerialyoga -
Gelenkschonend
Keine hohe Belastung
auf den Gelenken.



Warum Yoga so gut bei Rheuma ist...

... die körperlichen und geistigen Übungen reduzieren Steifigkeit und lindern Schmerzen, fördern die Durchblutung und stärken zusätzlich die Gelenke und Muskeln.



Stuhlyoga

ÜBERALL MÖGLICH

Ob zu Hause oder auf der Arbeit

FLEXIBILITÄT

Durch sanfte Dehnübungen

Praxisübungen

09

Carolin Kasbaum

Yogastudio

Nemerower Straße 4 - 6,
17033 Neubrandenburg

Kontakt

Carolin Kasbaum

Geschäftsführerin und Gründerin

Handynummer +49 176 72464097

Website www.Cawoka.de

E-Mail-Adresse Cawoka@yahoo.com