



Auf dem SUP widmen wir uns vornehmlich der Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich, denn diese ist die wichtigste Muskelgruppe gegen Rückenschmerzen. Yoga auf dem Stand Up Paddle auf dem See ist außerdem sehr dafür geeignet die Manifestation von Energiefluss im Körper aufzuspüren und Atemtechniken zu praktizieren. So kommst du in eine bessere Körperwahrnehmung. Dies hat den Effekt von freier Atmung, vollkommener Entspannung und Glücksgefühlen.

Ich unterrichte in der Shiva Shakti Yoga Tradition. Eine von Dr. Swami Gitananda weiter entwickelte Form des Hatha -Yoga, mit leicht verspielten oder auch kraftvoll fordernden Übungen. Die Technik wirkt gegen Krankheiten unserer Zeit und stärkt den Körper durch gezieltes Training aller Muskel- und Gelenkgruppen, Entschlackung von Faszien, Reinigung innerer Organe, sorgt für eine Festigung von Knochen und eine bessere Durchblutung. Die Pranayama-Atemtechniken beruhigen den Geist und kräftigen das Nervensystem.