



# Yoga für Alle!

Siva-Sakti Yoga ist eine von Dr. Sami Gitananda weiter entwickelte Form des klassischen Hatha-Yoga. Der Stil kann leicht verspielte oder auch kraftvolle und fordernde Übungen enthalten, je nach Anatomie und Fitness der Teilnehmer. Die Technik wirkt gegen Krankheiten unserer Zeit, beispielsweise Bluthochdruck, Herz-Kreislauf, Bandscheiben, Nacken-, Schulter- und Hüftprobleme und stärkt den Körper durch gezieltes Training aller Muskel- und Gelenkgruppen, Entschlackung von Faszien, Reinigung innerer Organe. Yoga unterstützt auch eine Festigung von Knochen und fördert allgemein eine bessere Durchblutung. Teil des Unterrichts sind auch Pranayama-Atemtechniken, die den Geist beruhigen und das Nervensystem kräftigen.

Diese Art von Yoga ist für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da während des Unterrichts verschiedene Schwierigkeitsgrade der Haltungen angeboten werden. Es geht bei Yoga nicht um das Vergleichen mit anderen oder gar einen Wettbewerb, sondern das sich Wohlfühlen im eigenen Körper. **Eine gesunde Balance von Körper und Geist nach dem Unterricht wird in der Regel schon nach der ersten Stunde erfahren.**

Angeleitet wird die Yoga-Stunde von mir, Eurer Kollegin Felicitas Stark (zertifizierte BDY/ EYU Yogalehrerin). Ich praktiziere schon seit über 20 Jahren Yoga und unterrichte professionell seit 2014 in verschiedenen Workshops, Einrichtungen und als Personal Trainer Yoga, Meditation und Atemtechniken.

**Termine für September:**

**Uhrzeit:**

**Raum:**

**Kosten 15,- Euro pro Teilnehmer**

**\*Eine Turn-, Iso-, oder Yoga-Matte und stilles Wasser mitbringen.**

**\*Bitte im Voraus anmelden auf:**

**[felicitas@berlin-balnace.de](mailto:felicitas@berlin-balnace.de) oder**

**Fon: 01578 5321 383,**

**da die Teilnehmerzahl beschränkt ist.**

**Mehr Infos findet Ihr unter:**

**[www.starke-balance.com](http://www.starke-balance.com)**

