



Yogakurse Pfungstadt Herbst 2017

Yogapost 6_2017
14. August 2017

Hallo liebe(r) KursteilnehmerIn, Yoginis, Yogis,
Yoga-, Entspannungs- und Bewegungsinteressierte!

Was führt Dich zum Yogakurs? Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Stress, Dauerbelastung?



Foto © Studio Grand Ouest / Fotolia.com

Jeder hat so seine Schwachstelle - sei es im Bereich von Schulter, Nacken oder der Lendenwirbelsäule. Sind wir beispielsweise stressbedingt angespannt, verspannt sich auch die Muskulatur. Wir sitzen krumm, schief oder machen einen Buckel. Durch die Verspannung wird die Muskulatur schlechter durchblutet und es schmerzt.

Die Schmerzmeldung belastet das Gehirn. Die Konzentration und Merkfähigkeit lässt nach und dies führt zu schnellerer geistiger Ermüdung.

Doch auch in den Wechseljahren bemerken Frauen zeitweise: **Phasen der Vergesslichkeit, gebremster Kreativität, Lernschwierigkeiten, Konzentrations- und Denkstörungen.**

Beweglicher werden • das Gedächtnis stärken • die Konzentrationsfähigkeit verbessern

Im Yogakurs kannst Du in entspannter Atmosphäre Dein Faszienetz dehnen, um wieder geschmeidiger zu werden. Wie wohligh ist es dann zu erleben, wie der Körper und die Muskulatur wieder beweglicher werden, denn während der Yogapraxis verbessert sich die Durchblutung auch in der Muskulatur und der Stoffwechsel kommt in Schwung. Mit der Entspannungseinheit wird es dann deutlich ruhiger. Doch da wäre noch etwas:

„Denken, Denken, immer so viel Denken ...“

Kommt Dein Denkorgan vor permanenter Gedankenflut kaum noch zur Ruhe?

Manch einer macht sich zu viele Gedanken, hat vor lauter Multitasking „den Kopf nicht frei“, ist ständig am Grübeln und befindet sich im Sog der Gedankenspirale oder denkt ständig an Schokolade ;-D Vielleicht aber fällt das Nach-denken schwer? Die Merk-Zettel werden immer mehr? Stress wirkt sich negativ auf die grauen Zellen aus. Wie wäre es einfach mal nicht zu denken, die Gedanken vorüber ziehen und: Loszulassen!



Regelmäßiges Meditieren fördert die Regeneration und Funktionsfähigkeit des Gehirns

Die Neurowissenschaft erforscht und erkennt mehr und mehr die heilsame Wirkung der Meditation auf unser Denkorgan.

Meditation ist Bestandteil jeder Kursstunde im Yogakurs.

Du kannst jederzeit in einen der Kurse einsteigen. Anmeldung ausdrücklich erwünscht.

Ich freue mich, Dich bald auf der Yogamatte begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße
YogaBea