

YOGA ADAM,
das Männertraining.

Yoga fördert eine physische und mentale Regulation durch Körperübungen (Asanas). Beweglichkeit und Kraft stehen im Zentrum und werden nach den persönlichen Möglichkeiten erweitert. In der fließenden Verbindung der Positionen (Vinyasa) wird die Atmung unterstützend eingesetzt und dadurch die Konzentrationsfähigkeit und die mentale Erholung begünstigt. Seit 2000 Jahren ergänzen sich im Yoga, Tradition und Innovation und machen diese Methode zeitlos aktuell. Die männliche Anatomie bedingt spezifische Anleitungen, um die Mobilisation und Kraft optimal zu koordinieren und dadurch das eigene Potenzial auszuschöpfen.

Yoga

- baut Muskelkraft auf und fördert die Beweglichkeit
- reguliert die Faszien-Spannung und regt die Körper-Wahrnehmung an
- stimuliert die Konzentration, entspannt die mentale Aktivität und vertieft die Atmung

Ort: Burggasse 22, 4132 Muttenz in der Praxis im Hinterhof.

Zeit: Montag, 19.00 – 20.00 Uhr, an den gerade Kalenderwochen.

Anmeldung: Jeweils über den OneDrive-Link.

Preis: CHF 25.-- pro Lektion (60 Min.) in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.