

## **Hatha Yoga**

In die Praxis des Hatha Yoga möchte Johanna Hoppe mit Interessierten jeweils mittwochs um 18.15 Uhr in der musa eintauchen.

„Hier geht es nicht nur um das Stärken der körperlichen Kraft und Beweglichkeit durch das Ausführen verschiedener körperlicher Übungen (Asanas). Sondern vor allem kann durch diese Art des Yogas der Verstand, der permanente Gedanken produziert, ruhiger werden und einen bewussteren Zustand erlangen. Durch Asanas und Atemübungen (Pranayama) hast du die Möglichkeit in deine innere Welt einzutauchen, in eine innere Stille, dich in deinem Körper zu verankern, indem du spürst, was die Yogapraxis in deinem Körper bewirkt, in das Hier und Jetzt kommen und eine tiefe Entspannung erfahren. Gleichzeitig wird aber auch deine Energie aktiviert und ins Fließen gebracht, deine Willensstärke und dein



Durchhaltevermögen gefördert. Es kann also auch anstrengend werden! Durch das so erlangte Bewusstsein und Gespür für deinen Körper fällt es dir im Alltag leichter, ein besseres Verständnis für den Zusammenhang zwischen deinen Gedanken, deinen Emotionen und Körperreaktionen zu erlangen. Dies kann dir helfen, in schwierigen Situationen mehr und mehr Gelassenheit zu leben.“

Mitzubringen sind eine Yogamatte, evtl. ein Meditationskissen oder ein einfaches kleines Kissen, eine Decke und Trinkwasser. Johanna bittet Teilnehmende, einige Minuten vorher da zu sein für einen gemeinsamen Start in die Yogapraxis.

Voraussetzung ist ein wenig Erfahrung mit Yoga. Sollte das Interesse von Unerfahreneren entsprechend groß sein, könnte Johanna zusätzlich einen Anfängerkurs anbieten.

Fragen und Anmeldung: [josy.hoppe@gmail.com](mailto:josy.hoppe@gmail.com) oder 0160-5402476