



FOLGE DEM TAKT DES JAHRES!

Energie schöpfen, Kraft bewahren und Veränderungen leichter nehmen.

Mit diesem Yoga-Programm kommen Sie fit und entspannt durch die Jahreszeiten

Eigentlich ist alles ganz klar: Auf Sommer folgt Herbst, dann Winter, wie ein ewiges Rad drehen sich die Jahreszeiten. Doch im Leben haben Wiederholungen wenig Platz, alles muss immer weitergehen, und oft fühlt es sich an wie eine kerzengerade Autobahn, auf der man mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs ist. Das hat Folgen: Der Rhythmus des Jahres und das Tempo unseres Lebens passen nicht zueinander, vor allem die Wechsel zwischen den Jahreszeiten machen uns zu schaffen, wir sind müde und schlapp.

Genau da setzt unser Yoga-Programm an: Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Jede Jahreszeit hat ihr eigenes Thema, und so wandeln sich auch die Übungen mit dem Lauf der Sonne. Und damit Körper und Geist den Veränderungen nicht hinterherhinken, erleichtern spezielle Rituale den Übergang. Sie lassen Sie leichter von einer Jahreszeit in die nächste gleiten und bereiten das Immunsystem auf den Wechsel vor.