

Kursinhalte:

Wie wirken Standhaltungen?

- sie machen aktiv, wach, aufmerksam und vital
- stärken und stabilisieren den ganzen Körper, bauen das Fundament
- die Wirbelsäule wird gestreckt und die Muskeln werden von der Wirbelsäule weg ausgebreitet
- Armbewegungen nehmen die Steifheit aus den Achselhöhlen, Schultern, Rippen und Nacken
- bringen Standhaftigkeit, Gleichgewicht und Ausgeglichenheit



Wie wirken Drehhaltungen?

- beruhigen den Geist
- stimuliert die Organe
- Fett wird abgebaut, verbessert die Verdauung
- wirken entgiftend, da die Leber wie ausgewrungen wird



Wie wirken Vorwärtsstreckungen?

- beruhigen das Nervensystem
- stabilisieren den Blutdruck
- regulieren den Blutzuckerspiegel
- durchbluten und stärken die unteren Bauchorgane

Wie wirken Regenerative Haltungen?

- bringen die Energie zurück--erfrischen
- senken den Blutdruck
- beruhigen die Nerven
- verbessern das Immunsystem
- beseitigen Krämpfe

Wie wirken Umkehrhaltungen?

- üben die Regulation der Systeme im Körper
- venöses, ,sauerstoffreiches Blut fließt zum Herz und verteilt sich im Brustbereich
- Schilddrüse und Nebenschilddrüse wird großzügig mit Blut versorgt
- Immunsystem wird gestärkt
- beruhigt, lindert Kopfschmerzen, Erkältung, Schlaflosigkeit, Angst und Minderwertigkeit
- unterstützt Verdauung und Ausscheidung, befreit von Giften



Wie wirken Rückwärtsstreckungen?

- geben Energie, Mut und Selbstvertrauen
- öffnen das Herzchakra
- stärken die Unterleibsorgane und den Rücken
- machen dich positiver, vitaler und jugendlicher

