

Neuer Yoga-Kurs in Deensen: Entspannt durch die Frühlingszeit!

Tatjana Schlundt startet neue Yogakurse in Deensen ab dem 18. März 2025. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.



Deensen, Deutschland - In Deensen startet am 18. März 2025 ein neuer Yogakurs unter dem Motto „Yoga für die Seele“, organisiert von Tatjana Schlundt in Zusammenarbeit mit dem MTV Deensen. Der Kurs findet in der Gymnastikhalle Deensen statt und richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Der Kurs wird über einen Zeitraum von drei Dienstagen abgehalten, an denen jeweils um 19:15 Uhr eine Einheit stattfindet. Die Termine sind:

- 18. März 2025
- 25. März 2025

- 1. April 2025

Die Teilnehmer können sich auf eine Kombination aus kraftvollen und sanften Yogaeinheiten, Atemtechnik und den Grundelementen des Yoga freuen. Die Kosten für den 3-er Block betragen 18 Euro für MTV-Mitglieder und 24 Euro für Nichtmitglieder. Nach den Osterferien sind zudem 10-er Blöcke geplant, die eine vertiefte Praxis anbieten.

Atemtechniken im Yoga

Zusätzlich bietet Yoga Vidya einen Online-Kurs zu Atemtechniken für Anfänger an. Dieser Kurs dauert fünf Wochen und vermittelt grundlegende Atemtechniken wie Bauchatmung und vollständige Yoga Atmung sowie wichtige Pranayamas wie Kapalabhati und Wechselatmung, wie **Yoga Vidya** berichtet. Die Kursstruktur umfasst wöchentliche Videos, die eine detaillierte Anleitung zu Atemübungen bieten sowie Tipps zur Integration in den Alltag.

Die Atemtechniken im Yoga, bekannt als Pranayama, sind entscheidend für Entspannung und Stressabbau und tragen zu körperlicher und geistiger Klarheit bei. Bewusstes Atmen kann nicht nur Blutdruck und Puls senken, sondern auch das emotionale Wohlbefinden steigern.

Für alle Interessierten bieten die neuen Kurse in Deensen und die Online-Möglichkeiten bei Yoga Vidya eine umfassende Gelegenheit, die positiven Effekte von Yoga und Atemtechniken zu erleben.

Details	
Ort	Deensen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• meine-onlinezeitung.de• www.yoga-vidya.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de