

Naam Yoga

Kurs 1: Pia Müller/ Kurs 2: Katja Anderssohn

Universitätssportzentrum

... ist eine Kombination aus dynamischen, schweißtreibenden, kräftigenden und aus ruhigen meditativen Übungen, begleitet von Musik. Wir nutzen die Atemtechniken aus dem Sukshma Vyayama, erweitern die Lungenkapazität in dem wir den Brustraum dehnen und praktizieren Feueratem mit Nabel pumpen. Außerdem arbeiten wir mit Mantras, heilenden Handbewegungen (Mudras), Körperdehnung und Techniken, die auf den Atemrhythmus wirken.