

Yoga im Fluss der Energie, aus dem traditionellen Hatha Yoga mit Silvia Rodeck, ist ein achtsames und geschmeidiges Yoga.

Es ist ruhig, sanft, wohltuend bis kraftvoll und dynamisch. Wir üben mit Leichtigkeit, mit Freude und Genuss an der Bewegung auch verweilend, um in die Tiefe der einzelnen Positionen hinein zu spüren. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe.

Wir verbinden Atem und Bewegung entdecken die eigenen Kraftquellen und lassen den Alltag hinter uns.

In dieser Yogapraxis erleben wir neue Räume von Weite, Vitalität, Lebendigkeit, Kraft und Stabilität. Wir beachten das Prinzip des Ausgleichs und fördern dadurch die Harmonie und die Balance in Körper und Geist. Innere Freude und Ruhe dehnt sich aus und integriert sich in unserem Sein.

Entspannung- sind Meditationsübungen, die uns in die Zentrierung und Stille führen runden das Üben ab.

Das Yoga beginnt dort wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene, es ist für alle geeignet die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

Silvia Rodeck, verfügt über 25 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/ EYU. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem und Stimmlehrerin.

