

XXL-Yoga - Sanftes Yoga für die Runde Figur

Mit runden Formen oder zu viel Gewicht kann Yoga dein Leben um ein Vielfaches bereichern, indem dein Körper Entspannung integriert und Flexibilität entwickelt. Mach dein Leben bunter mit Yoga für die runde Figur.

Generiere mehr Flexibilität und Energie für deinen Alltag und setze neue Impulse für dich und deinen Körper!

Yoga bietet dir eine sanfte Lösung durch die Kombination aus Entspannung, Atemübungen und Asanas (Körperhaltungen). Sanft werden Blockaden im Körper gelöst, Muskeln gedehnt und ein neues Körperbewusstsein erreicht. Erlebe deinen Körper neu durch diese einfachen und wirkungsvollen Übungen, die jeder ohne Probleme ausführen kann.

Der Yogakurs integriert die Pawanmuktasanas und angepasste Hatha Yoga Asanas für die runde Figur. Der Körper wird sanft und doch intensiv gedehnt, flexibilisiert und gestärkt.

Seminarleiterin: Doreen Eschler, Neoschamanin, Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin
Doreen hat Yoga nach dem Studium für sich entdeckt und lieben gelernt. XXL-Yoga liegt ihr besonders, da sie am eigenen Leib die Probleme einer runden Figur lebt. Als Seminarleiterin kann sie daher besonders auf die speziellen Bedürfnisse von Übergewicht eingehen. Sie ist überzeugt, dass Yoga ganz besonders Menschen mit Übergewicht hilft, so wie es ihr zu mehr Lebensqualität geholfen hat.