

# WAS IST HATHA YOGA?

Yoga ist immer **ein Weg**, eine Reise. Das Große Ziel am Ende dieser Reise: **“die Stille der Gedankenkreise”**.

Wenn wir unsere Gedanken zur Ruhe bringen verlangsamt sich unser Herzschlag, der Atem wird tiefer, unser Nervensystem kann sich beruhigen, das Immunsystem regenerieren.

Beim Hatha Yoga geht es immer darum **Ausgleich zu schaffen**. Ausgleich zwischen Aktivität & Passivität.

Wenn dieser Ausgleich geschaffen wird, entsteht ein Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit. Eine wiederholte Praxis macht uns mehr und mehr **Unabhängig von äußeren Umständen**. Wir lernen auf der Matte, ganz ohne Ablenkung, Druck stand zu halten und sind damit auch im Alltag **stressresistenter** und gelassener. Yoga lehrt uns wieder **“den Anker” in uns Selbst** zu finden.

Hatha Yoga wird auch **Yoga der Kraft** genannt - das Gute ist aber: du brauchst keine Kraft mitzubringen. Denn Hatha Yoga ist zwar sehr kraftvoll in seiner Wirkung aber es hilft dir auch Kraft/Energie aufzubauen, zu lenken und zu halten.

Hatha Yoga ist außerdem eine gute Möglichkeit **Flexibilität, Gleichgewicht, Kraft und Konzentration** zu fördern. Es stärkt uns ganzheitlich, also auf körperlicher & geistiger Ebene und kennt keine Altersgrenzen!

Du brauchst also keine Vorerfahrung, keine sportliche Karriere oder Gymnastikurkunden um genau **JETZT** damit anzufangen.

## ÜBER MICH

Hallo, mein Name ist Caro, ich bin 27 Jahre alt und vor 2 ½ Jahren ins Mölltal gekommen.

In der Nähe vom Faaker See habe ich meine 300h Ausbildung zur Hatha Yogalehrerin beim Hatha Yoga Institut absolviert.

Yoga ist schon viele Jahre ein fester Bestandteil meines Lebens und immer wieder ein „Anker“ für mich gewesen. Eine Möglichkeit wieder bei mir anzukommen und mich auf das Wesentliche zu besinnen. Jetzt ist es an der Zeit diese Passion auch mit anderen Menschen zu teilen!

Vielleicht kennst du Yoga schon, hast verschiedene Stile ausprobiert oder bist ganz neu in diesem Feld – so oder so möchte ich dich ganz herzlich zu meinen kostenfreien Schnupperstunden im Jänner einladen!

Ab Februar biete ich in Stall Donnerstagabends und in Winklern Mittwochabends feste Kurse (8er Blocks) an.

Wenn du dir unsicher bist, Fragen hast oder am Anfang gerne erstmal eine Einzelstunde hättest, kannst du dich jederzeit bei mir melden.

Ich freue mich auf alle die ihre Yogareise mit mir beginnen oder fortsetzen möchten.

Liebe Grüße, Namaste,

Caro

