

„LUFT & LIEBE & YOGA“: Das ist das Motto von Yoga Rottweil

PR

6. Oktober 2023



Das Yogastudio „Yoga Rottweil“ hat zwei neue Inhaberinnen: Anastasia Zepf und Christiane Siber haben im August 2023 das Yogastudio von Natasha Nandini Plietsch übernommen und im September 2023 neu eröffnet.

(Rottweil). Das Yoga Studio soll ein Ort zum Entspannen und Wohlfühlen sein. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt oder jung man ist. Oft wird Yoga mit dem ein oder anderen Vorurteil in Verbindung gebracht, z.B. dass Yoga nur von bestimmten Menschengruppen geübt werden kann oder beim Yoga „alles nur Entspannung“ sei. Diesen Vorurteilen möchten Anastasia & Christiane angehen und die noch zögernden Interessenten überzeugen. Denn Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, sodass Yoga unabhängig von der individuellen Beweglich- und Gelenkigkeit praktiziert werden kann.

Diese Vielfalt findet sich auch im Kursplan von Yoga Rottweil wieder. Je nach Erwartung und Bedürfnis kann zwischen unterschiedlichen Yogastunden gewählt werden:

Beim klassische Hatha Yoga und dynamischen Vinyasa Yoga, kann man schon mal ins Schwitzen kommen. Es wird Kraft und Ausdauer aufgebaut, sowie die Flexibilität gefördert. Am Ende der Yogastunde kann man in die Tiefenentspannung eintauchen, um Körper und Geist zu entspannen.

Wenn das Bedürfnis hauptsächlich nach Entspannung und sanftem Dehnen besteht, ist die yogatherapeutische Gruppenstunde oder YIN Yoga eine wunderbare Möglichkeit.

Außerdem gibt es weitere spezifische Kurse: Yoga für den Rücken, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga nach abgeschlossener Rückbildung und Sanftes Yoga am Morgen.

Die Kurse sind ZPP zertifiziert, sodass die meisten Krankenkassen die Yogakurse mit bis zu 80 Prozent bezuschussen.

Zu dem üblichen Kursplan gibt es regelmäßig unterschiedliche Workshops z.B. Makramee & Yoga Workshop, kulinarische Yoga Auszeit u.s.w, sowie die Möglichkeit zur Erstellung individueller Angebote: yogatherapeutische Einzelsitzungen, private Yogastunde zum besonderen Anlass(z.B. Geburtstag u.s.w) oder Business Yoga.



Fotos: pm

Yoga ist nicht „nur bisschen auf der Matte turnen oder sich verrenken“, erklären die Inhaberinnen des Studios. Yoga ist so viel mehr. Yoga wirkt ganzheitlich. Yoga beschreibt die Einheit von Körper, Geist und Seele, sodass die Wirkung der Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung (Shavasana), Meditation (positives Denken) und bewusste Ernährung, sowohl auf der körperlichen, aber auch geistigen und energetischen Ebene positive Wirkungen erzielen.

Es werden nicht nur die Muskeln gestärkt und gedehnt, sodass sich Verspannungen lösen können, sondern auch der Geist kommt zur Ruhe und das Stresshormon Cortisol kann abgebaut werden, sodass sich im Anschluss nach der Yogapraxis ein wundervolles Gefühl vom inneren Frieden einstellt.

Das Versprechen der Yoga Rottwei-Inhaberinnen: „Überzeugen Sie sich selbst. Falls Sie unsicher sind, welcher Kurs am besten für Sie passt, können Sie sich vor Ort beraten lassen und in jeden Kurs kostenfrei reinschnuppern, bevor Sie sich festlegen.

Info: Weitere Informationen finden sich auf der Website www.yoga-rottweil.de und wer Fragen hat, kann gerne eine Mail schreiben an yoga@yoga-rottweil.de