



InnerLife Yoga Basic – Für Körper, Geist & Seele

Die InnerLife-Grundstimmung

InnerLife Yoga- und Entspannungseinheiten haben einen ruhigen, achtsamkeitsorientierten Charakter mit Fokus auf dein ganzheitliches Wohlbefinden. Frei von Leistungsdruck machst du die Übungen, wie es sich für dich stimmig anfühlt und steuerst die Intensität selbst.

Ablauf einer InnerLife Yoga Basic-Einheit

- Ankommen & Verbinden:

Wir starten in Ruhe bei sanfter Musik, Atemtechniken oder einer Meditation. Hier kannst du durchatmen, den Alltag hinter dir lassen und dich mit dir selbst verbinden. Ein wöchentliches Impulsthema oder eine spezielle Meditationstechnik begleiten uns dabei.

- Achtsame Bewegung & Spüren mit den bevorzugten InnerLife Stilen

Der körperliche Teil beginnt langsam und fokussiert die Verbundenheit von Atem und Bewegung. Je nach Stundenthema fließen unterschiedliche Elemente aus drei Yogawelten zusammen:

- Hatha Yoga für deine körperliche Stabilität und gesunde Ausrichtung.
- Kundalini Yoga in kurzen, intensiveren Phasen, um deine Lebensenergie zu wecken.
- Yin Yoga gegen Ende der Praxis, um tiefsitzende Verspannungen im Gewebe (Faszien) zu lösen.

- Tiefenentspannung & Ausklang: Nach dem körperlichen Herunterfahren schließt die Einheit mit einer wohltuenden Endentspannung oder Meditation, bei der das Stundenthema sanft ausklingt.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger/Fortgeschrittene, die sowohl eine Insel der Ruhe und inneren Einkehr als auch ein bisschen körperlichen Ausgleich zum Alltag suchen.