



## Was ist Yoga-Fitness?

Unter Berücksichtigung moderner Sportmedizin orientiert sich Yoga-Fitness am klassischen Hatha-Yoga. Im Mittelpunkt stehen dabei die Yoga-Übungen, die Asanas, welche viele positive Wirkungen auf Körper und Geist haben. Ausdauer, Kraft und Flexibilität werden gesteigert, Vitalität und Energie werden gestärkt, das Körpergefühl wird verbessert, Verspannungen und Schmerzen reduzieren sich.

Außerdem führt Yoga-Fitness zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, verhilft zu größerer Stressresistenz, steigert die Lebensqualität und die geistige Fitness. Darüber hinaus wirkt Yoga-Fitness auch auf das Lymphsystem und das Bindegewebe. Durch weites und langes Strecken, als auch durch Verwringen und Stauchen wird der Lymphfluss sehr stark angeregt und sorgt so für eine schnelle Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Krankheitserregern. Auch das Bindegewebe wird „entgiftet“, so dass auch schon abgelagerte Giftstoffe und Erreger über das Lymph- und Blutsystem mobilisiert, bekämpft und ausgetrieben werden können. Diese Form der Gewebe- und Lymphaktivierung, bei gleichzeitiger „non impact“ Belastung ist in keiner anderen Sportart wieder zu finden. Yoga-Fitness ist also auch aktive Prävention!

Als umfassendes Trainingsprogramm spricht Yoga-Fitness viele Bereiche gleichzeitig anspricht. Yoga-Fitness ist ein fundamentales Kraft-Ausdauertraining, bei dem gleichzeitig die Dehnfähigkeit bzw. Flexibilität gefördert wird. Es ist eine optimale Ergänzung zu unseren anderen „westlichen“ Sportarten, und bietet die Möglichkeit auf sehr gesunde Art und Weise etwas für sich zu tun. Da es bei der Yoga-Fitness zu jeder Position auch Alternativen und Optionen gibt, kann es von jedem Teilnehmer ausgeübt werden. Damit gehört Yoga-Fitness zu den Universal-Fitness-Programmen. Jeder kann in seinem Rahmen üben und sich steigern.