

Yoga bei Migräne

In diesem neuen Kurs möchte ich dich mit ganzheitlichen Yogastunden begleiten, entlasten und stabilisieren, damit du langfristig wieder mehr Lebensqualität und Leichtigkeit erfahren kannst durch:

Sanfte Yogaübungen um Druck und Spannung abzubauen und die Körperwahrnehmung zu schulen Atemübungen (Pranayama) zur Beruhigung des überlasteten Nervensystems, Entspannungsübungen und Yoga Nidra für tiefe Ruhe in Körper und Geist, Meditationspraxis im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen.

Langfristig lernst du wieder zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen, dein inneres Gleichgewicht zu stärken und Körper und Geist zu entspannen, so dass du immer öfter Migräneanfälle frühzeitig erkennen und aktiv gegensteuern kannst.