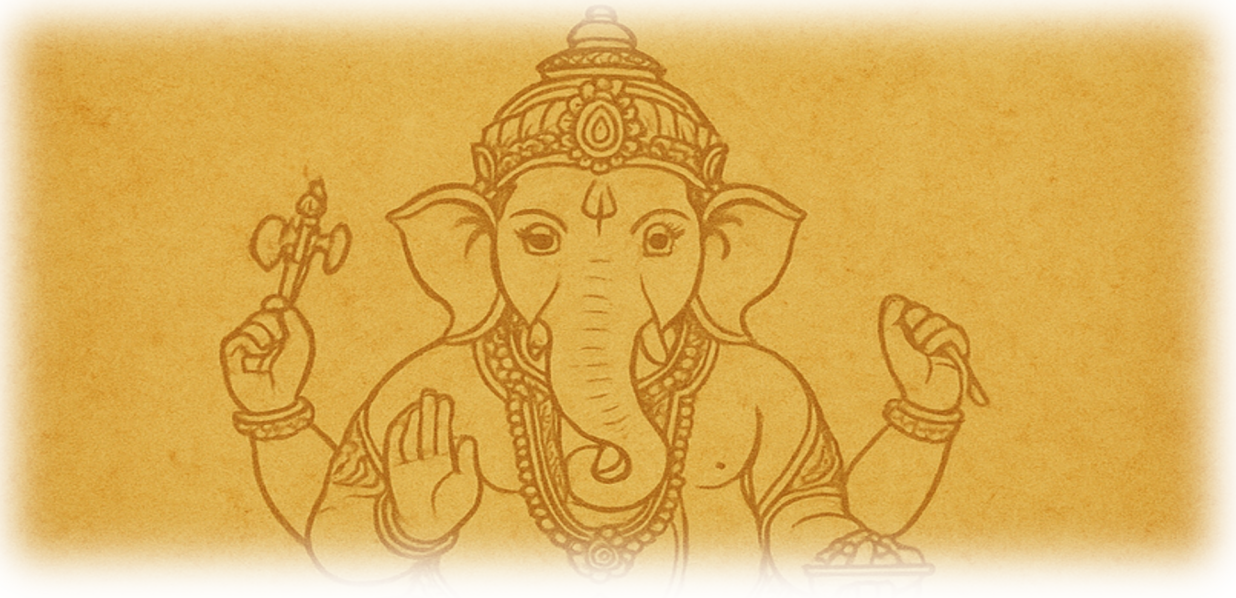




# Ganesha Yoga

Ganesha Yoga ist genüsserisch und ist für alle konzipiert.

Es ist meine eigene Mischung aus Gravity Yoga, Accessibel Yoga und Hatha Yoga. Manchmal nehme ich auch das Heilwissen Yoga hinzu. Der Fokus ist dabei die Gedanken (Maus) zu gestalten und ihnen nicht die Oberhand zu geben. **Ganesha hat das sagen nicht seine Maus!**

**Gravity Yoga** ist ein spezialisierter Yogastil, der sich auf die Verbesserung der Flexibilität und die Entspannung des Körpers konzentriert. Er wurde entwickelt, um gezielt die tiefen Faszien und Muskeln zu dehnen, die durch Stress, Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung oft verkürzt sind.

**Accessibel Yoga** ist für Menschen, die nicht beweglich sind aus Gründen wie zum Beispiel: Unfall, Übergewicht, altersbedingte Einschränkungen etc.

**Heilwissen Yoga** unterstützt den Körper mittels der geistigen Vorstellungskraft, Heilung in Körper, Geist und Seele zu bringen.