

Hathayoga

Kraft och styrka

Ha- solen, manlig energi, yang och värme

Tha- månen, kvinnlig energi, ying och kyla

Hathayoga är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta yogaformer härstammar.

Man vill nå sinnet och därmed inre balans.

Mjuka fysiska rörelser kombineras med andningsövningar och meditation för att uppnå ett fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Fördelar med Hathayoga:

- Starkare och mer flexibel kropp
- Mindre spänningar
- Mental klarhet och ökad fokus
- Kraft och inspiration
- Bättre sömn
- Bättre koncentration
- Bättre balans