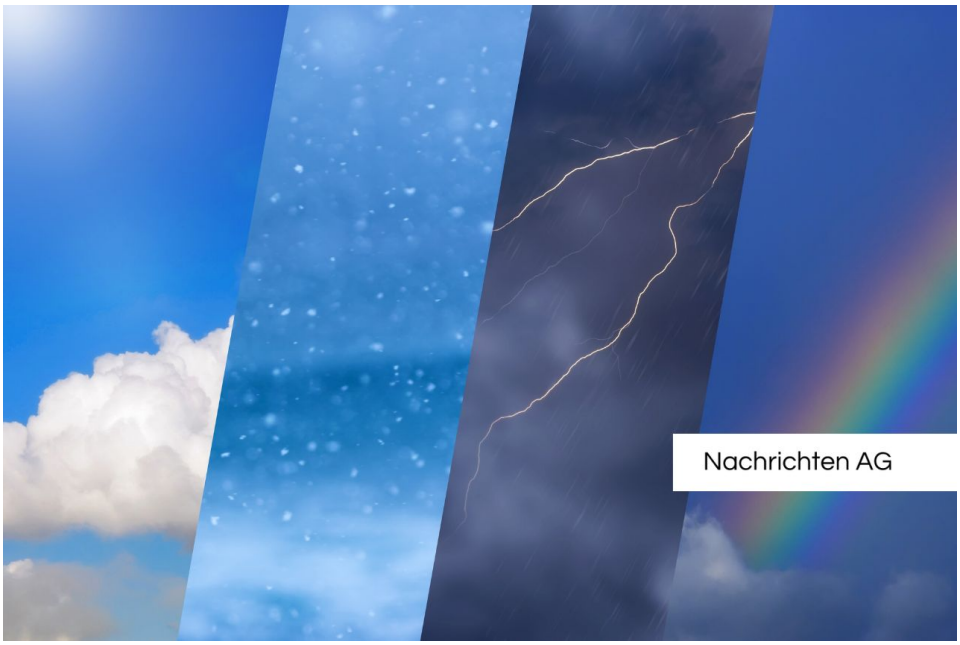
Yoga am Werra-Ufer: Entspannen und Achtsamkeit erleben!

Am 18. Juni 2025 startet der HNA-Yogasommer in Witzenhausen am Werra-Ufer. Erfahren Sie mehr über Achtsamkeit, Gesundheit und Yoga-Praxis.



Witzenhausen, Deutschland - In Witzenhausen ist es bald wieder soweit: Der beliebte HNA-Yogasommer lädt ab dem 18. Juni zu einer wöchentlichen Auszeit am Werra-Ufer ein. Wie die Werra Rundschau hier berichtet, wird die Veranstaltung von der erfahrenen Yogalehrerin Gaby Parrisius geleitet und verspricht, den Teilnehmern dabei zu helfen, im hektischen Alltag innezuhalten und Achtsamkeit zu praktizieren.

Ab 18:30 Uhr können alle Yoga-Begeisterten und solche, die es werden möchten, auf die Wiese des Chez Nadine kommen. Der Fokus liegt hierbei auf Hatha-Yoga, Yin-Yoga und gezielter Meditation. In dieser Praxis werden langsame Bewegungen und das bewusste Erleben des Moments geübt. So wird nicht nur der

Geist beruhigt, sondern auch der Stress nachhaltig abgebaut. Laut der HNA finden die Stunden bis zum 17. August statt, wobei Yoga auch an weiteren Standorten in Nordhessen angeboten wird.

Die regelmäßigen Teilnehmer können aufatmen: Viele von ihnen besuchen die Yogastunden schon seit Jahren und schätzen die positive Wirkung auf ihre Gesundheit, Koordination, Kraft und Flexibilität. Die Praxis stärkt nicht nur den Körper, auch die Verbindung zwischen Körper und Geist wird gefördert, was nachweislich zu weniger Stress führt. Forschungen zeigen, dass Yoga den Cortisolspiegel senken kann, das sogenannte Stresshormon, was einen enormen Einfluss auf das Wohlbefinden hat Yoga100 macht hier deutlich, wie wichtig die langsame Atmung und Achtsamkeitstechniken im Yoga sind, um innere Ruhe zu erreichen.

Mitbringen und Durchführungsmodalitäten

Für die Teilnahme am Yoga sind einige Vorbereitungen nötig. Wichtig ist es, ausreichend Flüssigkeit und Sonnenschutz mitzunehmen. Die Veranstaltung ist kostenfrei, jedoch wird um freiwillige Spenden gebeten. Am besten bringt man eine Yoga-Matte oder Decke, ein Handtuch und eventuell Mückenspray mit. Bei schlechtem Wetter behalten sich die Organisatoren vor, die Durchführung kurzfristig abzusagen. Eine Stunde entspannendes Yoga wartet auf alle, die sich eine Auszeit vom Alltag gönnen möchten.

Die Yogasaison 2025 umfasst zahlreiche Standorte und Zeiten in der Region, wie etwa im Park Schönfeld in Kassel oder in Bad Emstal. Über aktuelle Informationen und weitere Angebote kann man sich bequem auf der Webseite der HNA informieren. So steht einem entspannten Sommer voller Yoga-Stunden nichts mehr im Wege!

Details	
Ort	Witzenhausen, Deutschland
Quellen	• www.werra-rundschau.de • www.hna.de • yoga100.de

Besuchen Sie uns auf: nag-hessen.de