



Gravity Yoga (wet noodle Yoga)

Einfach hängenlassen und die Schwerkraft genießen

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. Gravity Yoga nutzt längere Haltezeiten (typischerweise 2–5 Minuten) in passiven Dehnpotionen, unterstützt durch die Schwerkraft, um den Körper sanft zu öffnen und Spannungen zu lösen.

Der Fokus liegt darauf, die Beweglichkeit in Bereichen wie Hüften, Schultern und der Wirbelsäule zu verbessern. Die Übungen werden ohne Muskelanspannung durchgeführt, wodurch der Körper tiefer in die Dehnung sinken kann. Mit einer speziellen Atemtechnik wird der Parasympathikus aktiviert und so Stress im Körper abgebaut was dann die Dehnung vertieft

Die Übungen sind einfach und für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Gravity Yoga ist ideal für Menschen, die ihre Flexibilität gezielt steigern oder Verspannungen nachhaltig lösen möchten, ohne auf dynamische Flows (Übungsabfolgen) angewiesen zu sein.

Yoga ist keine Religion, sondern ein hochenergetisches, weitgreifendes Körper-Geist-Seele-Konzept und dient der holistischen Gesundheit.