

Yoga

Ein Weg zur vollkommenen Harmonie von Körper, Geist und Seele

Der Begriff Yoga stammt von der Sanskrit-Wurzel „yuj“. Yuj bedeutet Vereinigung; die Vereinigung der Individuellen Bewusstheit mit dem Universellen Bewusstsein.

Yoga ist eine uralte indische Philosophie, die Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Yoga beinhaltet nicht nur Körperübungen (Asanas); Yoga ist eine Weisheit und ein Weg für ein glückliches, gesundes und friedliches Leben, das zu Selbstverwirklichung, der Verschmelzung mit dem Selbst führt. Yoga bringt den Geist in den gegenwärtigen Moment und schafft Klarheit und Aufmerksamkeit. Der Geist wird friedlich und kann besser mit Alltagsstress umgehen.

Was bewirken die bestimmten Asanas (Yogaübungen)

- Verbesserung der Gesundheit und des Immunsystems
- Besserer Schlaf
- Mehr Gelassenheit
- Wachheit und Klarheit der Gedanken
- Stärkung von Muskeln und Knochen
- Höheres Selbstwertgefühl, mehr Selbstvertrauen
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Gesteigertes Körperbewusstsein / Körpergefühl
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Besserer Umgang mit Stress

Hatha Yoga

Die einzelnen Teile des Wortes „Ha“ (= Sonne) und „Tha“ (=Mond) lassen das wahre Geheimnis dieser Yogarichtung erkennen: Die aktivierende, wärmende Sonnenenergie und die aufbauende, kühlende Mondenergie werden harmonisiert und miteinander verbunden. Hatha Yoga sieht den Menschen mit all seiner Vielfalt und seinen beiden Grundenergien als Ganzes. Es beinhaltet folgende Praktiken:

- Asanas (Körperübungen) == Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Gleichgewicht
- Pranayama (Atemübungen) == Beruhigung des Geistes
- Shavasana (Tiefenentspannung) == Loslassen
- Richtige Ernährung
- Positives Denken
- Meditation

Die Verbindung von Yogahaltungen, speziellen Atemtechniken und einer abschliessender Tiefenentspannung ermöglicht die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Yin Yoga (Weibliches Prinzip)

Dies ist eine passive Yogarichtung. Beim Yin Yoga werden in einer Lektion weniger Haltungen praktiziert, dafür bleibt man drei bis fünf Minuten in derselben Stellung. Das lange, ruhige Halten einer Asana (Stellung) mit entspannten Muskeln übt Druck aufs Bindegewebe aus; es spricht tiefere Schichten im Körper an. Die Beweglichkeit wird verbessert, die Bänder gestärkt und Verkürzungen im Gewebe wird vorgebeugt. Achtsamkeit und Bewusstes Atmen beruhigen den Geist.

Ich unterrichte Hatha Yoga und Yin Yoga. Neueinsteiger mögen sich bitte im Voraus anmelden. Ich freue mich auf Ihr Interesse! Gerne erteile ich auch Einzelstunden.

Donnerstag 18.30 - 19.45 Uhr Hatha Yoga Preis Fr. 25.00 in der Gruppe

Donnerstag 20.00 - 21.15 Uhr Yin Yoga Preis Fr. 25.00 in der Gruppe