

Yoga Kurs:

(Formulierung ISV)

Das Wort YOGA stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Die seit 3.5000 Jahren bekannte Technik ist ein Übungssystem, das hilft, die eigenen Energien zu nutzen. Zu der klassischen Form des Yoga, dem Hatha Yoga, gehören bestimmte Verhaltensregeln, verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Konzentrationsübungen (Meditation).

Yoga hat nachweislich eine positive Wirkung, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga löst den Geist von Belastungen und lässt uns den Stress gelassener begegnen.



Grundkurs

Benita Cantieni hat ein Konzept entwickelt, um die ursprüngliche Körperintelligenz wieder zu wecken. Es geht unter anderem um die Vernetzung der Beckenbodenmuskulatur mit der Muskulatur des Bauches, des Rückens und der Beine. Andrea Tresch hat dieses Konzept zusammen mit Cantieni in die Yogaübungen (Asanas) integriert.

Sanfte Spürübungen in Verbindung mit dem Atem leiten langsam zu den Asanas hin.

Es sind kleine Übungen mit grosser Wirkung, die besonders heilsam sind bei Prostatabeschwerden, Inkontinenz, erschlaffter Beckenmuskulatur und vielen Rückenbeschwerden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.